

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

DIPLOMOVÁ PRÁCE

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

DIPLOMOVÁ PRÁCE

PRŮNIK KALISTHENIKY JAKO RELATIVNĚ NOVÉHO SPORTU

S GYMNASTIKOU

**COMMON CHARACTERISTICS OF CALISTHENICS AS A RELATIVELY NEW SPORT
AND GYMNASTICS**

Vedoucí práce / školitel:

PhDr. Jaroslav Křištofič

Zpracovala:

Bc. Ladislava Jeřábková

Konzultant:

doc. PhDr. Petr Štastný, Ph.D.

FTVS UK v Praze, Katedra gymnastiky

Praha 2019

Touto cestou bych ráda poděkovala všem, kteří mi v průběhu zpracování práce byli nápomocni. V první řadě vedoucímu práce / školiteli PhDr. Jaroslavu Křištofičovi za odborné vedení, trpělivost a poskytnutí potřebných podkladů a cenných rad pro zpracování práce. Dále doc. PhDr. Petru Štastnému, Ph.D. za poskytnutí cenných informací.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny literární prameny v práci použité.

V Praze dne 9. 5. 2019

Jméno: Ladislava Jeřábková(podpis)

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo OP:

Adresa:

Datum vypůjčení:

Abstrakt:

- Název:** Průnik kalistheniky jako relativně nového sportu s gymnastikou
- Cíl práce:** Na základě literární rešerše a vlastních zkušeností vyprofilovat průnik mezi gymnastikou a kalisthenikou jako relativně novým sportem. Prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit názory trenérů a závodníků v kalisthenice na využití gymnastických průprav pro tento nový sport a navrhnout strukturovaný pohybový program pro začátečníky s využitím vybraných bloků gymnastické motoricko-funkční přípravy.
- Metoda:** Tato diplomová práce je neexperimentálního charakteru. K získání potřebných dat byly použity metody literární rešerše, metoda pozorování a především dotazníková metoda, která byla aplikována na soubor 55 respondentů. Data byla zpracována v programu Excel do formy grafů.
- Výsledky:** Závěry dotazníkového šetření byly prezentovány formou přehledných grafů a vypovídají o zájmu trenérů a závodníků v kalisthenice o gymnastické průpravy. Navržený strukturovaný pohybový program vychází ze závěrů literární rešerše a vlastních zkušeností. Čerpá především z vybraných bloků gymnastické motoricko-funkční přípravy a v každém z vybraných bloků jsou prezentována ukázková cvičení s popisem a fotodokumentací.
- Klíčová slova:** Kalisthenika, gymnastika, motoricko-funkční příprava, pohybový program

Abstract:

- Title:** Common characteristics of calisthenics as a relatively new sport and gymnastics
- Purposes:** Based on literary research and own experiences profile the penetration between gymnastics and calisthenics as a relatively new sport. Find out the views of trainers and racers in calisthenics on the use of gymnastics training for this new sport through the questionnaire survey and design a structured movement program for beginners using selected blocks of gymnastic motor-functional training.
- Methods:** This diploma thesis is of non-experimental character. To obtain the necessary data were used methods of literature research, observation method and especially questionnaire method, which was applied to a group of 55 respondents. Data were processed in Excel into graphs.
- Results:** The conclusions of the questionnaire survey were presented in the form of well-arranged graphs and testify about the interest of calisthenics trainers and competitors in gymnastic training. The proposed structured motion program is based on the conclusions of the literary research and own experience. It draws mainly on selected blocks from gymnastic motor-functional training and in each of the selected blocks are presented demonstration exercises with description and photo documentation.
- Key words:** Calisthenics, gymnastics, motor-functional training, motion program

OBSAH

1	ÚVOD.....	11
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	12
2.1	Pohybové kompetence	12
2.2	Kalisthenika	16
2.2.1	Historie	18
2.2.2	Organizace a instituce.....	22
2.2.3	Kalisthenika soutěžní, nesoutěžní a komerční	23
2.2.4	Charakteristika pohybového obsahu.....	26
2.3	Gymnastika	27
2.3.1	Dělení gymnastiky.....	29
2.3.2	Způsob hodnocení gymnastického výkonu.....	32
2.3.3	Charakteristika pohybového obsahu.....	32
2.3.4	Motoricko-funkční příprava.....	33
3	CÍL PRÁCE	35
3.1	Úkoly práce	35
4	METODIKA	36
4.1	Obecná charakteristika výzkumu	36
4.2	Sběr dat a charakteristika sledovaného souboru	36
4.3	Způsob vyhodnocování dotazníku.....	37
5	VÝSLEDKY.....	38
5.1	Výsledky dotazníkového šetření	38
5.2	Průnik kalistheniky s gymnastikou.....	44
5.2.1	Sportovní trénink.....	47
5.3	Návrh pohybového programu	50
5.3.1	Zpevňovací průprava	51
5.3.2	Podporová průprava.....	55
5.3.3	Visová průprava	58
5.3.4	Stimulace silové obratnosti.....	62
6	DISKUSE	67
7	ZÁVĚR.....	69
8	BIBLIOGRAFIE	71
9	PŘÍLOHY	73

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČSSW	- Český svaz Street Workoutu
FG	- rychlá glykolytická „bílá“ svalová vlákna (fast glykolytic)
FOG	- rychlá oxidativně glykolytická vlákna (fast oxidative glykolytic)
MFP	- motoricko-funkční příprava
SO	- pomalá „červená“ svalová vlákna (slow oxidative)
ŠTV	- školní tělesná výchova
RHB	- rehabilitace
WSWCF	- World Street Workout & Calisthenics Federation

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností – dle Měkoty (2000).....	15
Obrázek 2: Komplex koordinačních schopností (Dovalil & a kol., 2012).....	16
Obrázek 3: Workoutové hřiště, Praha - Bohnice (vlastní zdroj)	18
Obrázek 4: Workoutové hřiště, Praha - Strašnice (RVL13, 2019)	18
Obrázek 5: Dělení gymnastiky (Novotná, V., Panská, Š., Chrudimský, J., 2009).....	31
Obrázek 6: Zařazení motoricko-funkční přípravy mezi složkami sportovního tréninku (Křištofič, 2014).....	34
Obrázek 7: Struktura sportovního výkonu (Dovalil a kol. 2002).....	48
Obrázek 8-47: Návrh pohybového programu.....	51-66

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Energetické systémy (Perič & Dovalil, 2010).....	26
---	----

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Osobní zkušenost s gymnastikou.....	38
Graf 2: Zařazování gymnastiky v rámci ŠTV.....	39
Graf 3: Výhoda postavení gymnasty pro kalistheniku.....	40
Graf 4: Vyhledávání pomoci gymnastického trenéra pro tvoření freestyle sestav.....	41

Graf 5: Přínosnost zařazování gymnastických průprav pro kalistheniku.....	42
Graf 6: Častost zařazování gymnastických cvičení do tréninků kalistheniky	43
Graf 7: Kalisthenika a vnímání hudby ve freestylu.....	44

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Souhlas etické komise	74
Příloha č. 2: Informovaný souhlas.....	75

1 ÚVOD

Téma diplomové práce se vztahuje ke kalisthenice, jakožto nové sportovní aktivitě pro širokou populaci. Ve své práci ji porovnávám spolu s gymnastikou, jelikož si tyto dva sporty jsou velice podobné. Posilování s vlastní vahou je na světě už od pradávna, stejně jako gymnastika.

Slovo kalisthenika je složenina ze dvou starořeckých slov „kallos“ a „sthénos“, neboli krása a síla. Kalistheniku lze vnímat ve volném překladu jako cvičení s vlastní vahou těla, je to umění využít vlastní váhu těla a jeho setrvačnost pro vlastní fyzický rozvoj. Tento výraz se v angličtině (calisthenics) používá od 19. století. Avšak prvky, které kalisthenika jako cvičení obsahuje, tu již existovaly dávno předtím.

Poslední dobou se kalisthenika stává čím dál více populární. V tomto cvičení jde především o rozvoj síly a vytrvalosti. Získáváme absolutní kontrolu nad svým tělem, zapojují se téměř všechny svalové skupiny a maximálně se využívá jejich potenciál. Při jednom pohybu se zapojuje hned několik svalových partií. Dbá se především na kvalitu provedení. Zdravý komplexní rozvoj člověka, jeho tělesné zdatnosti, to je kalisthenika. Tuto pohybovou aktivitu, kterou jsem popsala v řádcích výše, možná znáte pod jiným názvem. Je jím právě street workout. Street workout je také cvičení s vlastní tělesnou vahou, mnoho prvků přebírá z kalistheniky, vyznačuje se ale tím, že se cvičí venku, a že se v něm i soutěží. Jinak mezi kalisthenikou a street workoutem nejsou patrné žádné jiné podstatné rozdíly. Pro běžnou společnost se tyto dva výrazy překrývají.

„Síla nepramení z tělesné zdatnosti. Vyplývá z nezkrotné vůle“, jsem zvolila jako motto mé diplomové práce. Autorem tohoto citátu je indický politik, Mahátma Gándhí. Citát souvisí s posláním a cílem kalistheniky, tedy chtít získat plnou kontrolu nad svým tělem, vnímat své tělo a ovládat ho. Bez jistého duchovna a správného „psychického nastavení“ v tomto slova smyslu, čili brát cvičení až jakousi formu meditace a naplno vnímat své tělo, až najít rovnováhu tělesné a duševní stránky, zůstává cvičení jen obyčejným všedním cvičením, a zdaleka se nedosáhne takových fyzických (a ani psychických) výsledků.

Kalisthenika má jako přirozená pohybová aktivita řadu výhod. Kalym (2014) ve své knize popisuje jako první výhodu kalistheniky to, že každý je v určité míře zvyklý na práci s vlastní tělesnou hmotností v prostoru, a to již od svého narození. Tento fakt nemůžeme zhorařiči o všech sportech. Jednou z dalších velkých výhod je, že nepotřebujete žádnou posilovnu, ani jiné speciální prostory, ale můžete cvičit i venku mimo tělocvičnu. Ke cvičení totiž

nepotřebujete relativně téměř nic, což se odvíjí od typu kalistheniky. Který z dalších sportů toto může říci? Není jich mnoho... Pohybovou náplní má ke kalisthenice nejbližší gymnastika.

Gymnastika je brána jako charakteristická pohybová aktivita, podílející se významně na pohybové gramotnosti. Je na vysoké úrovni institucionálně zabezpečena a bohatě členěna. Dnes si pod tímto pojmem vybavíme především sportovní odvětví vyžadující spoustu píle, drilu, síly a odhodlání. Starší definice pojmu gymnastika však naznačuje, že gymnastika s kalisthenikou velice úzce souvisí: *„Pojem gymnastika vychází ze starořeckého slova „gymnasein“, tedy cvičiti nahý a „gymnastes“ označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních. Z těchto dvou slov byl odvozen nadřazený pojem „gymnastika“ pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka - kalokagathie“* (Kos, 1990).

Obě sportovní odvětví mají své kořeny ve starověkém Řecku, obě mají své kouzlo, v leckterých věcech se nádherně prolínají, doplňují, ale i odlišují. Ve své diplomové práci se budu zabírat zejména průnikem kalistheniky - freestylu a sportovní gymnastiky.

Téma kalistheniky jsem si vybrala zejména proto, že se kalisthenice několik let aktivně věnuji, a to jako cvičenec i trenér, a i v budoucnu se zamýšlím tímto sportovním odvětvím nadále zabírat. Dále ale i proto, že o tomto relativně novém sportovním odvětví není doposud dostatečné množství ucelených informací. Kalisthenika, lidské tělo, a jeho schopnosti a dovednosti, mne nepřestává fascinovat.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Pohybové kompetence

Pohybové, respektive sportovní aktivity, jsou nedílnou součástí života jedince. Ovlivňují jeho zdravotní stav, i jeho zařazení a fungování ve společnosti. Člověk se rodí jako mentálně i pohybově nepřípravený tvor s jistými genetickými predispozicemi, ale k naplnění konkrétních pohybových i mentálních funkcí dochází až v průběhu času. Z hlediska rozvoje pohybových funkcí má značný vliv forma a kvalita pohybové přípravy dítěte, která významně ovlivní jeho budoucí motorické předpoklady. V tomto kontextu lze vymezit kategorii pohybových schopností a kategorii pohybových dovedností.

Pohybové dovednosti zefektivňují lidskou činnost. Chápeme je jako učení osvojený předpoklad ke správnému provedení či splnění požadovaného úkolu. Pohybové dovednosti jsou naučené, (nikoliv vrozené) a specifické podle sportů. U gymnastiky je to např. salto vpřed. Perič a Dovalil (2010) vnímají pohybové dovednosti jako učení získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly.

Martens (2004) ve své knize zmiňuje, že úspěch ve sportu není dán pouze technickými a taktickými dovednostmi, ale i úrovní obratnosti a rozvojem mentálních schopností, charakterových vlastností a komunikačních dovedností, což se pojí s faktem, že každý trenér by měl mít dobré mezilidské vztahy. Těch docílí na základě znalosti a důvěry v sebe a ostatní lidi, efektivní komunikace, akceptování a podporování ostatních, a v neposlední řadě řešení konfliktů.

Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase a chápou se jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují. Úroveň jednotlivých pohybových schopností považujeme v určité míře za ovlivnitelnou praxí. V komplexu předpokladů člověka k pohybové činnosti lze rozlišit:

- vytrvalostní schopnosti
- silové schopnosti
- rychlostní schopnosti
- koordinační schopnosti
- pohyblivost.

První tři se obvykle označují jako kondiční schopnosti, protože souvisí se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu. Oproti schopnostem kondičním jsou schopnosti koordinační dány zejména procesy řízení a regulace pohybu (Perič & Dovalil, 2010).

Burton a Miller (1998) definují motorické schopnosti, (obdobně jako další odborníci z USA), jako obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. Měkota a Novosad (2005) o motorických schopnostech tvrdí, že jsou relativně stálé během života jedince a nesnadno modifikovatelné praxí a zkušeností.

Dle uvedených definic je zřejmé, že mezi odborníky nepanuje úplná shoda o míře ovlivnitelnosti úrovně pohybových schopností, ale shoda panuje v pohledu na jejich genetickou

determinaci. Schopnosti jsou zároveň také obecným předpokladem pro výkonnost u řady pohybových dovedností.

Poprvé se k rozdělení schopností na kondiční a koordinační přihlásili Gundlach (1968) a Schnabel a kol. (1997) .

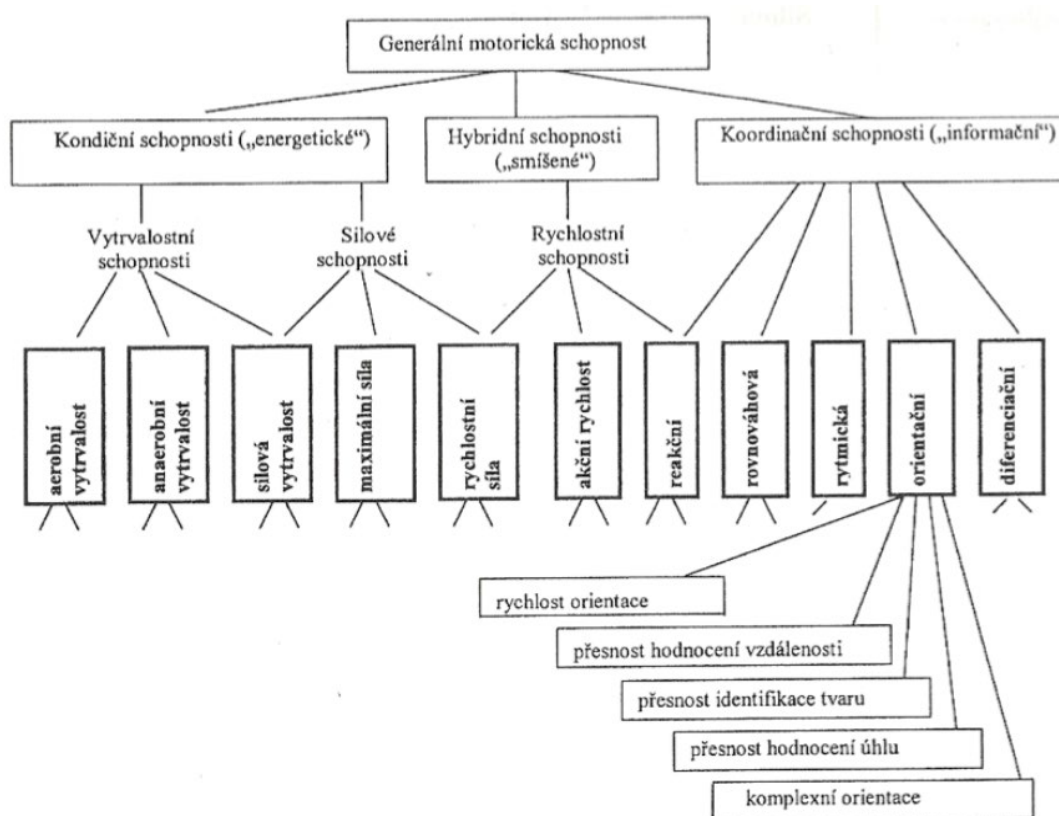
Všeobecně je akceptováno rozdělení motorických schopností na kondiční (energetické) a koordinační (informační). Mezi kondiční schopnosti se řadí schopnosti silové, vytrvalostní a z části i rychlostní. Mezi koordinační schopnosti patří schopnosti orientační, diferenční, reakční, rovnováhové, rytmické aj. (Dovalil & a kol., 2012).

Uznávanějším dělením motorických schopností je však dnes dělení dle Měkoty (2005), které obecně považujeme za dokonalejší a používanější (viz obr. 1). Nově zde uvažujeme o třídě schopností hybridních.

Mezi kondiční schopnosti řadíme schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Dovalil a kol. (2012, str. 26) definuje silové schopnosti jako „*schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor*“. Později rozděluje sílu na maximální (absolutní), rychlostní (výbušnou) a vytrvalostní (silová vytrvalost). Podobně charakterizuje rychlostní schopnosti jako činnosti prováděné maximální intenzitou, které jsou energeticky pokrývány ATP-CP systémem a trvají průměrně 10-15 sekund. Rychlostní schopnosti lze vnímat jako rychlostně silové projevy, kdy jsou společně uplatňovány nároky jak kondiční, tak koordinační povahy. Rychlost rozděluje na reakční, acyklickou, cyklickou a komplexní, nejčastěji je však rychlost chápána jako rychlost lokomoce, tedy přemísťování v prostoru. Vytrvalostní schopnosti definuje jako „*komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase*“ (Dovalil & a kol., 2012, str. 29). Vytrvalost rozděluje na dlouhodobou (činnost s trváním déle než 10 minut), střednědobou (8 - 10 minut), krátkodobou (2 - 3 minuty) a rychlostní (do 30 vteřin). Zároveň zmiňuje, že každý typ vytrvalosti je krom časového hlediska charakteristický také dominantním energetickým systémem (Dovalil & a kol., 2012).

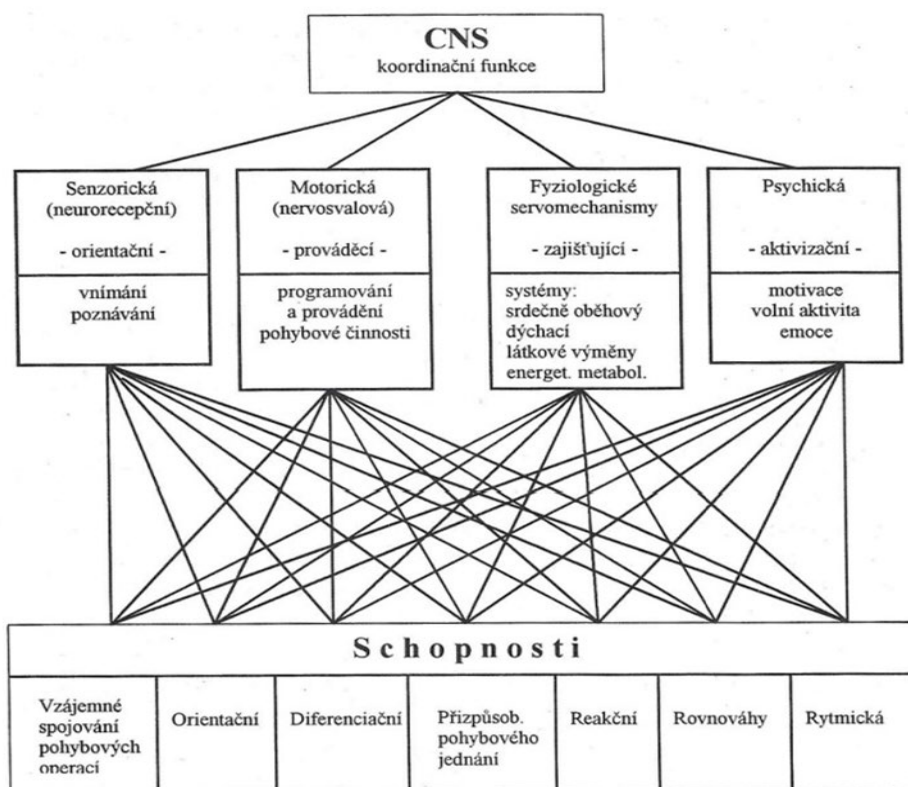
Koordinační schopnosti (dříve označované jako „obratnostní“) jsou oproti kondičním dány zejména procesy řízení a regulace pohybu, na nichž se podílí zejména centrální nervová soustava (Perič & Dovalil, 2010). Rozdělení koordinačních schopností tvoří složitý komplex (viz obr. 2).

Flexibilitu neboli pohyblivostní schopnost (nebo jen „pohyblivost“), neřadíme ani do jedné z těchto skupin, jedná se spíše o systém pasivního přenosu energie (Szopa, 1995). Ovšem ve sportu, jako je gymnastika nebo např. skoky do vody, je flexibilita velice důležitou schopností – patří k limitujícím faktorům výkonu. Dovalil a kol. ji definuje ji jako „*schopnost člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu*“ (2012, str. 33). Vliv na míru kloubního rozsahu mají zejména tyto faktory: druh a tvar kloubu, pružnost tkání, reflexní aktivita příslušných svalů, dále ale i únava, psychický stav, teplota, denní doba a další faktory.



Obrázek 1: Model hierarchické struktury komplexu pohybových schopností - dle Měkotského (2000)
(eMUNI webová knihovna, 2015)

Pohybové kompetence vnímané jako pohybová výbava jedince tvořená spektrem pohybových schopností a zvládnutých dovedností jsou individuálně rozdílné. Tato rozdílnost vychází jak ze somatických a funkčních geneticky determinovaných faktorů, tak ze specifických potřeb jednotlivých sportovních odvětví a disciplín.



Obrázek 2: Komplex koordinačních schopností (Dovalil & a kol., 2012)

2.2 Kalisthenika

Kalisthenika, neboli cvičení s vlastní vahou, je sportem, kterým rozvíjíme zejména sílu a vytrvalost. Je o komplexním rozvoji a měla by směřovat k úplnému ovládnutí svého těla. Pohyb v tomto sportu může být velice různorodý, záleží, jaký typ tréninku zvolíme a jaký máme cíl. Kalistheniku, respektive moderněji zvaný „street workout“, dělíme zejména na 3 disciplíny. Jsou jimi „sets and reps“, „weighted“ a „freestyle“. V této práci se budu zabírat především freestylem, který se svým pohybovým obsahem gymnastice podobá nejvíce. Dělením kalistheniky se více zabírám v kapitole 2.3.1.

V soutěžních sestavách freestyle, ve kterých si cvičenec tvoří sestavu na hudbu, se hodnotí zejména 3 kritéria a jejich vyváženost. Statická složka (statická část sestavy, výdrž), dynamická složka (dynamická část sestavy, toče, přechody z nižších poloh do vyšších a obráceně, apod.) a celkový dojem (plynulost a návaznost pohybů, rytmičnost a celkové poskládání sestavy).

Ve „statické“ je nárok zejména na kondiční schopnosti - konkrétně nejvíc na statické silové schopnosti - na krátkodobou sílu, maximální sílu, ale i vytrvalostní sílu, dále ale i na flexibilitu a koordinační schopnosti, jako je rovnováha a rytmizace pohybu, správný timing.

V „dynamické“ musí cvičenec mít rozvinuté především koordinační schopnosti - musí se orientovat v čase a prostoru a umět odhadnout vzdálenost (např. dvou hrazd pro přeskok, pro místo doskoku či dopadu, apod.), musí mít smysl pro rytmus, ovládat dynamickou rovnováhu, roli zde hrají ale i kondiční schopnosti - cvičenec by měl disponovat výbušnou svalovou silou, ale i vytrvalostní silou. V neposlední řadě zde stojí i flexibilita.

Kalisthenika je sportem nenákladným, u kterého nepotřebujeme téměř žádné vybavení - respektive vybavení je dostupné. Vybavení, respektive nářadí, které se v tomto sportu hojně využívá, je dnes přístupné na četných místech, a to nejen v naší republice, ale i v zahraničí - zejména v Americe, kde má tento sport své instituční „sídlo“. Jedná se o tzv. workoutová hřiště (viz. obr. 3 a obr. 4), která se nejčastěji skládají z kovových konstrukcí, a obsahují několik hrazd o různé výši, bradla o stejné výši žerdi, žebřiny (ribstole) a lavičky. Tyto konstrukce umožňují lidem zadarmo cvičit venku na čerstvém vzduchu. V současné době existuje mapa, která obsahuje většinu workoutových hřišť v České republice (WOblog, 2019).

Poslední dobou se kalisthenika stává čím dál tím populárnějším sportovním odvětvím. Ačkoliv existuje již od období starého Řecka - Sparty, cviky zůstávají prakticky nezměněné. V dnešní době existuje ve světě spousta sportů, a vznikají stále nové. Realitou ovšem je, že řada nově vzniklých již v minulosti existovala, jen dostala nové jméno, eventuálně se přidala či ubrala některá pravidla, a vznikl „nový sport“ - ovšem již existující. Kalisthenika se dostává poslední dobou do povědomí široké veřejnosti zejména díky medializaci a její vizuální přitažlivosti na fotografiích a videích.

Křištofič ve své knize pokládá otázku: *„Proč se zbavovat něčeho, co je historií prověřeno a osvědčilo se? Vystačíme si touto „klasikou“ kondičního posilování v současném konkurenčním prostředí? Komerční úspěch ve „fitness průmyslu“ je spojen s permanentní inovací, něco přidat, především však přijít s novým názvem, a nový produkt je na světě. Taková je tržní realita, se kterou se nelze smířit, ale současně to není důvodem pro opouštění osvědčených postupů“*, (2014, str. 5).



Obrázek 3: Workoutové hřiště, Praha - Bohnice (vlastní zdroj)



Obrázek 4: Workoutové hřiště, Praha - Strašnice (RVL13, 2019)

2.2.1 Historie

2.2.1.1 *Historie kalistheniky*

Základy kalistheniky, tedy posilování s vahou vlastního těla, můžeme hledat již v období před naším letopočtem. V této době můžeme kalistheniku označit jako řecko-římskou gymnastiku. Dalším příkladem z dávné historie (6. stol. př. n. l.) je posilování, dnes již legendárních, Spartánských bojovníků. Spartané měli organizované, specializované sportovní tréninky pod vedením zkušených trenérů. Tréninkové jednotky se tehdy skládaly zejména z atletických cvičení a posilování pouze s vahou vlastního těla (Trojovský, 2013).

V období středověku, dochází kvůli potlačení zájmu o tělesno, i k potlačení zájmu o cvičení.

Další rozvoj cvičení s vlastní vahou těla souvisí s rozvojem gymnastiky. V Čechách se gymnastika rozvíjela v rámci sokolského hnutí. Historií gymnastiky se budu zabírat ještě v následujících kapitolách. Za zmínění však určitě stojí švýcarský pedagog Johann Pestalozzi a německý pedagog Johann Gust Muths, kteří položili základy systematiky gymnastických

cvičení. Na počátku 19. století vznikaly národní gymnastické systémy – německý nářadový tělocvik Friedricha Ludwiga Jahna a odvozený sokolský tělocvik Miroslava Tyrše nebo Lingova švédská zdravotní gymnastika. Vývoj gymnastiky ovlivnil svou přirozenou metodou tělesné výchovy také francouzský námořní důstojník Georges Hébert, odmítající umělé cviky. Ve 20. století pak změnil gymnastiku jak rozmach rytmické gymnastiky, tak sportovní soutěže v různých gymnastických disciplínách (Regál, 2015).

Mezinárodní gymnastická federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) byla založena v roce 1881. Až do třicátých let byly součástí závodů ve sportovní gymnastice i atletické disciplíny jako běhy, skoky, šplh nebo vzpírání (SopohoGym, 2019).

Cvičení s vlastní vahou nevyužívá jen sport jako kalisthenika. Trendem v posledních několika letech jsou různé CrossFit a funkční tréninky. V obou těchto systémech má kalisthenika své místo, váha vlastního těla tvoří hlavní zátěž při většině cviků. Cvičení jsou však doplněna ještě o cviky s různým načením a dalšími pomůckami, jako je například obouruční velká činka, kettlebells, jednoruční činky, závěsné systémy TRX, bossu a další.

CrossFit je relativně mladá tělocvičná metoda. Její součástí je i cvičení s vlastní tělesnou vahou. Cílem CrossFitu je zvyšovat obecnou fyzickou zdatnost, k čemuž CrossFit využívá široké škály cviků z různých sportovních odvětví jako je vzpírání, kalisthenika, gymnastika, plavání, běh a další. Tento druh cvičení se zaměřuje především na sílu, vytrvalost, rychlost, obratnost, flexibilitu a rovnováhu. Za zakladatele CrossFitu se považuje bývalý gymnasta a trenér Greg Glassman. S touto formou cvičení, přišel jako s novou již v sedmdesátých letech, mělo se jednat o komplexně zaměřenou metodologii trénování, která měla sloužit jako příprava pro sportovce jakéhokoli zaměření. Zhruba o 40 let později dosáhla jeho koncepce přípravy celosvětových měřítek. Na začátku cvičil ve své garáži ve městě Santa Cruz, v americké Kalifornii, z které posléze vznikla roku 2001 první oficiální CrossFitová hala -posilovna. Popularita CrossFitu až dodnes neustále roste. Počet oficiálních CrossFitových posiloven se od roku 2005 zvýšil z 18 na více než 4500. Místa na cvičení jsou rozmístěna po celém světě a jejich počet stále narůstá. Cvičenci CrossFitu se účastní závodů na všech úrovních (lokálních, národních, kontinentálních i celosvětových) (EliteGymBrno, 2015).

Funkční trénink je také prezentován jako hit posledních let. Principy využívané v tomto tréninku jsou ale v podstatě známy už od starověku. Používá se zde opět převážně cvičení s vahou vlastního těla (kalisthenika) a další cvičení s různými pomůckami. Funkční trénink používá komplexní cviky, učí tělo fungovat jako celek a využívat jeho pohybový potenciál. Dle Doležala a Jebavého (2013) není funkční trénink ničím jiným než moderním podáním letitých osvědčených metod – postupy „staré tréninkové školy“ se současnými možnostmi. Dnes

se využívá od rehabilitace (dále jen RHB) po náročný kondiční trénink. Představuje charakter, přístup, pravidla a zásady cvičení, a jeho úkolem je připravit tělo i hlavu na pohybovou aktivitu běžného života, práce, nebo sportu (Doležal & Jebavý, 2013).

Obsahem funkčních tréninků je tak trénink pohybů, ne svalů. Kořeny tohoto typu tréninků se nachází v RHB, kde fyzioterapeuti vytvořili sestavy cviků, které napodobovaly pacientovu činnost v domácnosti či v zaměstnání, za účelem rychlejší a efektivnější rekonvalescence v poúrazovém období nebo po operativním zákroku. V případě, že klientova činnost v běžném životě vyžaduje zvedání či přemísťování těžkých břemen, součástí tréninku je nářadí větších hmotností. Obecně se v tréninku snažíme co nejvíce přiblížit jakékoliv cílové činnosti cvičence. Za zakladatele této „novinky“ – funkčního tréninku jsou považováni Gary Gray, Paul Check a Národní akademie sportovní medicíny USA. Národní akademie sportovní medicíny definuje funkční trénink jako modelovou situaci, která zahrnuje zrychlení, zpomalení a stabilizaci svalových skupin, a to ve všech třech rovinách pohybu (Fyzioterapeuti.cz, 2019). Jednou z nejoblíbenějších forem funkčního tréninku je kruhový trénink (AktinRedakce, 2015).

2.2.1.2 Historie a současnost street workoutu

„Street workout“, nebo také „Ghetto workout“ se do světa začal šířit zejména pomocí videí nahraných na video portál „youtube.com“. První videa se zde začala objevovat zhruba před deseti lety. Na těchto videích cvičila převážně černošská část populace z newyorské městské části Bronx. Průkopníkem je „HANNIBAL FOR KING“, který svým cvičením inspiroval své okolí a street workout se tak díky němu rozšířil do celého světa. Hlavním důvodem, proč lidé cvičili s vlastní vahou a obecně způsobem, jakým můžeme vidět na videích, bylo to, že mnozí z nich nedisponovali dostatečnými finančními prostředky, pocházeli z chudinských čtvrtí a nemohli si tudíž dovolit nákladné posilovny. Dle videí byly však patrné úžasné výsledky, kterých za pomoci této metody cvičení (kalistheniky) dosáhli. Výsledkem jejich cvičení nebylo pouze „vysportované a svalnaté tělo“, ale také dovednosti, které se pro mnohé zdají být až odporující fyzikálním zákonům. Zmíněná videa posloužila jako inspirace mnoha lidem po celém světě. V tomto druhu cvičení si našli zalíbení, a postupně přibývalo těch, kteří začali tento způsob tréninku zkoušet také.

Postupem času se objevila videa také z Ruska a Ukrajiny, kde se tento druh sportu, díky dostatečnému počtu venkovních konstrukcí, zařadil mezi velmi oblíbené a široce provozované. Velkou zásluhu na tom má zejména Denis Minin, který se šířením tohoto sportu na Ukrajině snaží chránit mládež před alkoholismem a drogami. Pokud je v Česku velmi populární hokej, na Ukrajině je populárním sportem street workout.

Tréninkové parky uzpůsobeny k tomuto druhu cvičení jsou na celém světě běžně dostupné zdarma pro veřejnost. To je hlavním důvodem toho, že největší „boom“ street workoutu nastal v Americe, v Rusku a na Ukrajině - jelikož tam jsou workout parky v každém městě a díky tomu se tato aktivita hojně rozšířila mezi veřejnost. Lidé vybízející mládež ke sportu a vzdělání tuto aktivitu vítají, protože sport pomáhá držet mládež dále od negativních vlivů, jako jsou alkohol a drogy. V Česku byl hlavním problémem nedostatek tréninkových parků - hřišť, ve kterých by mohlo cvičení probíhat, v posledních letech se však tato situace velice zlepšila a venkovní hřiště k provozování cvičení s vlastní vahou se začínají hojně objevovat ve městech a obcích po celé republice (Šopor, 2013).

Tělocvičny pod širým nebem však nejsou nic nového a již v 19. století je popsáno mnoho prostranství s cvičebními prvky. „Boom“ vzniku areálů zdraví v 60. letech je výrazná kapitola v rozvoji tělocvičen pod širým nebem. Ve Švýcarsku velmi dobře funguje systém Vita parcouru, který je svou koncepcí kalisthenice v mnohém podobný (Vomáčko, 2015).

V České republice se začal Street workout vyvíjet relativně nedávno. Jedním z nejznámějších lidí, kteří se Street workoutu v naší republice věnují, je Adam Raw. Adam Raw společně s Markem Kaletou založil na jaře roku 2012 projekt s názvem „SebeRevolta“. Tento projekt má velké zásluhy na rozvoji workoutových hřišť u nás, ale jeho cílem je také motivovat mladé lidi ke zdravému životnímu stylu, ke sportu a k tomu, v životě dělati to, co je baví. Skupiny SebeRevoly vznikaly po celé republice, a stále existují. Její členové sdružují lidi v jednotlivých městech (nejčastěji přes sociální sítě) a podnikají společné tréninky. Tento projekt už pomohl mnoha lidem v obtížných životních situacích, a zároveň funguje jako prevence u mládeže, kterou drží dál od alkoholu a drog (Šopor, 2013).

Organizace, která usměrňuje českou workoutovou scénu, pomáhá workoutovým klubům a pořádá soutěže, se nazývá Český svaz street workoutu (Wikipedie, 2017).

2.2.2 Organizace a instituce

World Street Workout & Calisthenics Federation je mezinárodní nevládní nezisková organizace. Byla založena 8. dubna 2011 a působí po celém světě dle mezinárodního práva. V květnu téhož roku byla zapsána do Registru asociací a nadací Lotyšské republiky s registračním číslem 40009178458. Dne 28. srpna 2011 podepsalo „Memorandum o porozumění“ devět zemí, reprezentováno účastníky prvního Mistrovství světa ve street workout. Cílem memoranda bylo vyjádřit uznání a podporu WSWCF a jejích cílů.

Hlavní sídlo World Street Workout & Calisthenics Federation (dále jen WSWCF) se nachází v lotyšské Rize. Předsedou je MĀRIS ŠLĒZIŅŠ, který je zároveň i předsedou Lotyšské street workoutové sportovní asociace. V současné době má WSWCF 119 členů ze 79 zemí světa.

WSWCF sjednocuje národní organizace a podporovatele na globální úrovni, řídí a koordinuje street workoutové záležitosti a aktivity na celém světě. Je oficiálním organizátorem Mistrovství světa ve street workoutu (Street Workout Freestyle World Championship), Street Workout Power and Strength World Championship, Street Workout Freestyle World Cup series, World Bar Games, a the World Pull-Up Day (Světový den shybů).

WCWCF o sobě na svých webových stránkách píše: *„Street workout neustále získává uznání a popularitu na celém světě jako sociální hnutí a demokratická sportovní činnost. WSWCF je mimo jiné také hluboce zapojena do sociální práce sjednocující různé národnosti, menšiny, sociální a etnické skupiny, osoby se zdravotním postižením a vyhnance. Tyto skupiny včleňuje (a vrací) do společnosti a zlepšuje jejich sociální integraci napříč různými vrstvami společnosti“* (World Street Workout & Calisthenics Federation, 2011).

V České republice zaštiťuje workoutovou scénu Český svaz Street Workoutu. Jedná se o spolek založený 29. 1. 2015 členy výboru ve složení: Martin Haushalter, Patrik Semerák, Martin Páral, Jan Čermák a Martin Viedenský. Český svaz Street Workoutu (dále jen ČSSW) sídlí v Říčanech nedaleko hlavního města Prahy. Jako cíle si spolek ČSSW stanovil:

1. Rozvoj Street Workoutu a Kalistheniky v ČR
2. Organizace sportovců Street Workoutu v ČR
3. Budování zázemí a sportovišť pro Street Workout

4. Snížení drogové závislosti mládeže
5. Boj proti drobné kriminalitě a vandalismu mladistvých
6. Boj proti obezitě mladistvých a civilizačním chorobám
7. Vytvoření prostředí pro volnočasové aktivity dětí a mládeže s cílem podpořit znevýhodněné osoby při návratu na trh práce (KurzyCZ, 2015).

2.2.3 Kalisthenika soutěžní, nesoutěžní a komerční

Kalisthenika (street workout) není jen nově vznikající sport, životní styl, nebo koníček. Dostává se čím dál více do povědomí lidí, konají se dokonce různá Mistrovství a další četné soutěže. První český Street Workout Battle se v České republice konal v Brně roku 2013. Kalistheniku tak můžeme rozdělit na soutěžní a nesoutěžní, eventuálně komerční.

Kalisthenika nesoutěžní. Tento druh může provozovat kdokoliv, kdykoliv, na téměř jakémkoliv místě. Nesoutěžní formu kalistheniky můžeme pojímat také jako prostředek rehabilitace či prevence zranění. Trénink pro radost, ne pro výsledky, dělá cvičenec pro sebe a pro udržování či zlepšování své tělesné kondice. Stačí mu k tomu „holá podlaha“ (na které může cvičit např. jen kliky a dřepy na jedné noze), nebo může docházet na volně přístupná workoutová hřiště v jakémkoliv ročním období v jakýkoliv čas. Další možností může být navštěvování „workoutové tělocvičny“ (respektive haly) a navštěvování řízené lekce kalistheniky. Může se jednat o individuální lekce pod vedením trenéra, nebo o lekce skupinové. Takové cvičení pak můžeme pojmenovávat jako **Kalistheniku komerční**. Mezi workoutová střediska v ČR (konkrétně v Praze), kde si potencionální klienti mohou vybrat z řady trenérů kalistheniky, řadíme zejména 2 tělocvičny, a to *ERS Workout* na Žižkově a *Switch - street workout fitness* v Karlíně.

Kalisthenika soutěžní. Cvičenci cvičí pro sebe, svůj rozvoj, ale i proto, aby výsledky svého snažení prezentovali na závodech. Dnes existují 3 hlavní typy soutěží ve street workoutu. Jsou jimi: sets and reps, weighted a freestyle. Všechny tyto 3 typy soutěží mívají několik kategorií - kategorii muži, která má váhové podkategorie (nejčastěji tři: kat. do 65 kg, kat. do 75 kg a kat. nad 75 kg) a kategorii ženy (z důvodu obvyklé menší účasti bez váhových kategorií). O soutěžích freestyle na Mistrovských soutěžích se vyjadřuji dále v následujících řádcích.

Sets & reps - tato forma soutěží je charakteristická prováděním maximálních počtů opakování v základních prvcích kalistheniky. Nejčastějšími disciplínami bývají shyby, dipy (kliky na bradlech), kliky a dřepy na jedné noze (tzv. pistole). Každý prvek je nějak obodován (např. 1 shyb = 3b, 1 dip = 2b, 1 dřep na jedné noze = 2b, 1 klik = 1b) a celkové pořadí soutěžících je pak dáno součtem bodů v jednotlivých disciplínách. Je kladen důraz na dodržování techniky cvičení. Občas se na závodech objevuje časový limit na provedení disciplín, např. kliky za 2 min, ale není tomu tak vždy.

Weighted - tento typ soutěže je svou náplní obdobný soutěžím sets & reps. Důležitý rozdíl je však v tom, že jsou dané cviky prováděny s přidanou externí zátěží. V praxi to znamená shyby se závažím na opasku, dipy se závažím na opasku, dřepy na jedné noze s kettlebellem v rukách, apod.. Cvičenec se opět snaží o co nejvyšší počet opakování za podmínky zachování požadované techniky. Druhou možností weighted je, že se snaží u daného cviku provést opakování s co největší zátěží.

Freestyle - této formě soutěžní kalistheniky se ve své práci zabírám nejvíce, jelikož se svým obsahem nejvíce podobá gymnastice. Jedná se o tvoření sestavy na hudbu za použití statických a dynamických prvků dokonale návazně poskládaných. Cílem je provést co nejdokonalejší sestavu dle individuálních schopností a dovedností atleta, a zaujmout porotu něčím originálním. Obvykle jsou na soutěžích freestyle 3 kola: kvalifikační, semifinále a finále. Sestavy jsou omezeny časovým limitem, ty však krom *Mistrovských soutěží* nejsou pevně dané a organizátoři (workoutové kluby) mají ve své moci s tímto limitem hýbat (nejčastěji se však jedná o časový limit v rozmezí 90 – 120 s pro muže, a 45 – 90 s pro ženy).

Pro rok 2019 se WSWCF (2019) rozhodla, že pro *Národní mistrovství* a *Mistrovství světa ve Street Workout - Freestyle* stanoví 3 váhové kategorie pro obě pohlaví a kategorii „Absolutní“. Jedná se o váhové kategorie „Lightweight category“ pro muže do 68 kg, a pro ženy do 50 kg, dále „Middleweight category“ pro muže od 68 do 80 kg, a pro ženy od 50 do 60 kg. Třetí nejvyšší váhová kategorie „Heavyweight category“ je pro muže nad 80 kg, a pro ženy nad 60 kg. Hlavní vyhlášovanou kategorií na MS ve freestyle je „Absolute category“, kde jsou vyhlášováni vítězové ze všech mužských a ženských kategorií. Znamená to, že vítěz Absolutní kategorie (mužské / ženské) je zároveň vítězem ve své váhové kategorii. Národní mistrovství a Mistrovství světa mají dvě kola: 1. kolo, a pro postupující

finální kolo. Body z obou kol se u každého atleta sčítají (World Street Workout & Calisthenics Federation, 2019).

WSWCF je jediná organizace na světě, která celosvětově vyvíjí street workout a kalistheniku. Každý prosinec žádá tato organizace o zpětnou vazbu od všech svých členů a příznivců ohledně pravidel soutěží, způsobu hodnocení výkonu a obecně o práci WSWCF. WSWCF pak pečlivě analyzuje veškeré zpětné vazby a s ohledem na ně pak tato pravidla a způsoby hodnocení upravuje k lepšímu pro další sezónu (World Street Workout & Calisthenics Federation, 2011).

WSWCF pořádá každý rok závody dvou kategorií:

- Street workout and calisthenics freestyle
- Street workout and calisthenics power and strength

Podrobnější popis některých freestyle soutěží a způsob jejich hodnocení:

- 1) Národní mistrovství (Mistrovství republiky) ve street workoutu se konají každoročně a jsou organizována členskými organizacemi WSCWF různých zemí. V každé zemi jsou soutěže organizovány se stejnými pravidly, která jsou pokaždé zveřejněna na začátku sezony. Soutěže jsou organizovány v kategorii freestyle, kde má každý účastník čas na to, předvést ve dvou kolech (pozn. - nejčastěji pod časovým limitem 2 min) porotcům to nejlepší, co dokážou. Freestyle na národní úrovni má vždy 3 porotce (rozhodčí), z nichž každý hodnotí složku prvků street workoutu, která v sestavách freestyle nesmí chybět - tedy statické prvky, dynamické prvky a celkový dojem - hodnocení kombinace prvků (porotci se nazývají „Static elements’ judge“, „dynamic elements’ judge“ a „element combinations’ judge“). Účastníci Národního mistrovství jsou atleti a atletky dané země. Vítězové a vítězky Národních mistrovství získávají Národní titul a zároveň tak mají právo reprezentovat svou zemi v každoročním Mistrovství světa ve Street Workout - Freestyle. Hlavním cílem Národních soutěží je dát atletům každé země možnost kvalifikovat se na Mistrovství světa.
- 2) Mistrovství světa ve Street Workout - Freestyle. Tato soutěž se koná každoročně a pořádá ji WSWCF. Soutěží zde proti sobě vítězové Národních mistrovství a bojují o titul Mistra

světa ve freestylu. Soutěž se koná v kategorii freestyle, kde každý účastník vystupuje v kvalifikačním kole před šesti kvalifikovanými rozhodčími. Jsou dva rozhodčí statických prvků, dva rozhodčí dynamických prvků a 2 rozhodčí hodnotící kombinaci prvků (celkový dojem). Po kvalifikačním kole je určeno, kteří soutěžící jdou do finále, a vystupují před stejnou porotou s odlišnou, zajímavou a ideálně náročnější sestavou.

- 3) Světový pohár Kenguru Pro Street Workout. Tato soutěž se též koná každoročně a je rozdělena na kvalifikační kola a Super finále. V současné době se soutěž koná pouze mezi mužskými účastníky. Obvykle se v průběhu roku koná kolem 20 soutěží Světového poháru, jejichž vítězové se kvalifikují do finále Světového poháru, které se koná vždy ke konci roku. Soutěže Světového poháru organizuje WSWCF společně s partnerskými organizacemi, většinou se jedná o oficiální členy WSWCF. Každá etapa (soutěž) Světového poháru je považována za mezinárodní soutěž a její účastníci jsou vybíráni na základě jejich předchozích soutěžních zkušeností, výsledků a titulů. Pokud nemají adepti na tuto soutěž dostatečně rozsáhlé soutěžní zkušenosti (tedy ani patřičné soutěžní výsledky), mají možnost se kvalifikovat i pomocí online soutěže (WSWCF, World Street Workout & Calisthenics Federation, 2011).

2.2.4 Charakteristika pohybového obsahu

Zařazení energetické

Kalistenika se pohybuje na rozmezí ATP-CP krytí a anaerobního laktátového systému (LA). Anaerobní laktátový systém převažuje, cvičenci však nedosahují takových intenzit, aby docházelo k významnému vyplavování laktátu. Přehled energetických systémů uvádí v knize Sportovní trénink Dovalil a Perič (2010, str. 35), viz. Tabulka 1.

Systém	Způsob štěpení	Zdroj energie	Doba zapojení
ATP-CP	anaerobně	CP	15 s
LA	anaerobně	glykogen	2 – 3 min
LA-O ₂	anaerobně-aerobní	glykogen	5 – 10 min
O ₂	aerobně	glykogen, tuky	hodiny

Tabulka 1: Energetické systémy (Perič & Dovalil, 2010)

Zařazení z hlediska struktury pohybu

V kalisthenice převažují svalové výdrže ve statických polohách spolu s pohyby švihovými, přímočarými a rotačními. Mezi pohyby rotační řadíme např. „zákmih, puštění hrazdy, obrat o 360 či více stupňů a opětovné uchopení hrazdy“, nebo také opakované výmyky. Pohyby přímočaré může představovat např. cvik na kruzích „vzepření tahem souruč“, v kalisthenice zvaný „muscle up“.

Workoutová cvičiště bývají vybavena různým gymnastickým nářadím, jako jsou hrazdy, bradla, nebo kruhy. Dle užívaného nářadí cvičenci prochází velice pestrým spektrem pohybů a poloh – prochází polohami jako jsou visy, svisy, podpory, vzpory, pohybují se v polohách nízkých, polohách vysokých a zároveň často užívají nejrůznějších přechodů z poloh nižších do vyšších a obráceně. Více je o pohybovém obsahu uvedeno v *kapitole 2.2 a kap. 5.2*.

U kalistheniky je důležitý zejména způsob provedení pohybu, který označujeme jako techniku. Novák (1970) definuje sportovní techniku jako určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko–fyziologických a psychologických předpokladů v soulasu s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulasu s mezinárodními pravidly závodění. Technika má 3 složky: biologickou, fyzikální a právní. Dále je hodnocen styl, který představuje individuální provedení cvičence, a dá se tak zahrnout do hodnocení celkového dojmu sestavy. Styl označuje Novák (1970) jako individuální pojetí určité techniky. V kalisthenice nejsou na rozdíl od gymnastiky v rámci hodnocení výkonu používána estetická kritéria.

2.3 Gymnastika

Gymnastika se dá definovat několika způsoby. V nejširším pojetí ji však chápeme jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka (Kolektiv autorů, 2009).

Gymnastika je velice utříděná a vysoce institucionalizovaná. Fédération Internationale de Gymnastique (**FIG**) je nejvyšší správní orgán. Federace byla založena roku 1881

a v současnosti sdružuje 129 národních gymnastických svazů všech kontinentů. Na úrovni jednotlivých světadílů jsou gymnastické aktivity řízeny a zabezpečovány jednotlivými federacemi. Evropská gymnastická federace (UEG) byla ustanovena na kongresu FIG roku 1984 (Kolektiv autorů, 2009).

V České republice řídí sportovní odvětví sportovní svazy, které se řadí pod Českou unii sportu (ČUS). Těmi nejvýznamnějšími z hlediska gymnastických sportů jsou: Česká gymnastická federace (ČGF) a Český svaz moderní gymnastiky (ČSMG). Na organizování a řízení se v ČR podílejí významně i občanská sdružení Česká obec sokolská (ČOS) a Česká asociace sport pro všechny (ČASPV) (Česká unie sportu, z.s., 2019).

Cílem mezinárodních (FIG a UEG) a národních organizací (ČGF, ČSMG, ČOS, ČASPV) je zabezpečovat, řídit a organizovat gymnastické aktivity, dále podílet se na vzdělávání trenérů, cvičitelů a rozhodčích, a v neposlední řadě také propagovat a popularizovat gymnastické sporty a nesoutěžní formy gymnastiky (Kolektiv autorů, 2009).

Gymnastika vznikla v období antického Řecka. Tehdy byla zahrnuta do celkového harmonického života člověka - tedy ideálu kalokagathie. Po období středověku, kdy došlo k potlačení zájmu o cvičení, následovala renesance, která vytvořila předpoklady pro vznik novodobých druhů gymnastiky navazující na ideály starověkých systémů tělesných cvičení. Přelom 18. a 19. století byl obdobím vzniku velkých gymnastických systémů. V Německu to byl Johann Christian GutsMuths, jenž je považován za zakladatele nářadové gymnastiky. Ve Švýcarsku zavedl systematiku gymnastických cvičení a základy moderních prostných Johann H. Pestalozzi. Ve Švédsku vypracoval Per Henrik Ling vědecký systém tělesných cvičení založený na základě studia anatomie a fyziologie. Zakladateli turnérského systému v Prusku jsou Friedrich Ludwig Jahn a Ernst Eiselen. Další tělovýchovné soustavy byly více se ovlivňující a prolínající, jednou z nejvýznamnějších je Hébertova přirozená metoda vycházející z díla George Déményho. Tato metoda byla založená zejména na přirozených cvičeních a správné životosprávě cvičenců. V Čechách se gymnastika rozvíjela zejména od 2. poloviny 19. století, kdy byl u nás vytvořen Miroslavem Tyršem (1831 - 1894) sokolský systém. Sokolská tělocvičná soustava vychází zejména z nářadové gymnastiky, prostných cvičení a dalších cvičení úpolového a sportovního charakteru. Komplexním pojetím cvičení pro ženy se zabývala v českých zemích Klemeňa Hanušová (Kolektiv autorů, 2009).

2.3.1 Dělení gymnastiky

Existuje mnoho dělení, jedním z nejnovějších a zároveň nejdokonalejších je dělení dle Vilémy Novotné (2003), (2009). Ta rozděluje gymnastiku z hlediska obsahu a cíle činnosti na dvě oblasti: gymnastické druhy a gymnastické sporty (viz. obr. 5).

Mezi gymnastické druhy řadíme základní gymnastiku, rytmicou gymnastiku, aerobní gymnastiku a pohybové programy. Základní gymnastiku chápeme jako systém základních gymnastických cvičení zaměřených na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj jedince. Při cvičení jsou používána četná nářadí i náčiní. Pohybové programy dělíme do tří podskupin - zdravotně, výkonově a profesně orientované programy. Rytmická gymnastika je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy se zaměřením na gymnastiku. Součástí může být i cvičení s náčiním, jako je např. míč, kužel, či stuha. Hudební předloha má zde funkci motivační, regulační a dramaturgickou (dějovou). Aerobní gymnastika, neboli aerobik, je druh gymnastiky zahrnující aerobní cvičení vyvolávající adaptační změny v organismu. Ovlivňuje aerobní zdatnost, a to díky zatěžování kardiovaskulárního a respiračního systému. Cvičení za hudebního doprovodu probíhá prostřednictvím opakování typických pohybových vazeb (Kolektiv autorů, 2009). Skopová a Beránková (2008) dále rozděluje aerobik do tří skupin: aerobik, kondiční a redukční aerobik. Mezi *Gymnastické programy*, které také řadíme mezi gymnastické druhy, patří *Gymnastika pro všechny* a *Pohybová skladba*. Gymnastika pro všechny je řízena samostatnou komisí FIG, která dává možnost prezentovat a konfrontovat pojetí gymnastiky pro všechny v jednotlivých členských zemích na Světových gymnastických sjezdech. Ty představují nesoutěžní přehlídky pohybových skladeb a zároveň nejdůležitější událost Gymnastiky pro všechny vůbec. Pohybová skladba je významná forma prezentace tělovýchovné činnosti, převážně gymnastických cvičení, na veřejnosti. Má tři základní složky: pohybovou, hudební a choreografickou. Výkon je dán zejména úrovní součinnosti cvičenců, koordinací mezi nimi a synchronizací pohybu skupin (Kolektiv autorů, 2009).

Gymnastické sporty dělíme na olympijské a neolympijské. Pro gymnastické sporty je charakteristická „gymnastická motorika“ a společná příslušnost ke koordinačně-estetickým sportům.

Gymnastické sporty olympijské

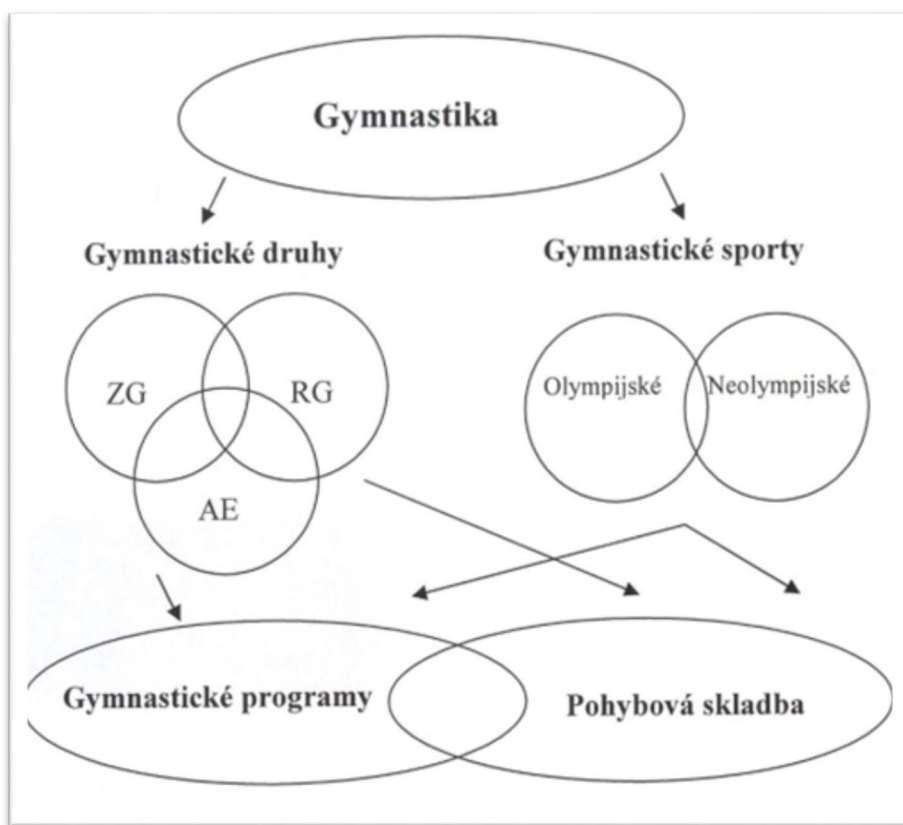
Prvním gymnastickým sportem olympijským je Sportovní gymnastika. Sportovní gymnastika má bohatou historii a ke své nynější podobě se řadu let propracovávala. Mezi mužské disciplíny ve sportovní gymnastice řadíme: prostná – kůň našír – kruhy – přeskok – bradla – hrazda. Mezi disciplíny pro ženy řadíme: přeskok – bradla (o nestejně výši žerdi) – kladina – prostná. Sestavy v jednotlivých disciplínách gymnastického víceboje (u mužů i žen) musí obsahovat pravidly daný počet cvičebních tvarů a plnit specifické strukturální požadavky. Druhým gymnastickým sportem olympijským je Moderní gymnastika. Jedná se o specificky ženský sport kladoucí důraz na tělesný a duševní rozvoj osobnosti založený na estetických hodnotách, ty vycházejí z výrazového projevu, choreograficky a emocionálně spjatého s hudebním doprovodem. Cvičí se sestavy bez náčiní a s náčiním, mezi které se řadí např. obruč, kužele, míč, švihadlo, stuha. Dále do gymnastických sportů olympijských řadíme Skoky na trampolíně. Skoky na trampolíně představují nejnovější gymnastický sport, který se na olympijské hry (dále jen OH) zařadil, a to v roce 2000. Závody se konají v soutěžích jednotlivců, synchronních dvojic a soutěžích družstev.

Gymnastické sporty neolympijské

Akrobatický rock-and-roll (WRRC) je sportem, jehož kořeny spadají do Francie. Představuje disciplínu na pomezí tance a akrobacie, přičemž úspěch koedukovaných dvojic závisí zejména na fyzické zdatnosti, pohybovém nadání, hudebním cítění, ale i vzájemné toleranci obou tanečníků. Dalším gymnastickým sportem je Akrobatická gymnastika. Samotné slovo akrobacie pochází z řečtiny a znamená „zdvíhání do výšky“. Závodní sestavy se předvádějí na klasickém gymnastickém koberci, přičemž závodníci musí ve dvou a půl minutách zařadit do svých sestav prvky rovnovážné, cvičení s nároky na kloubní pohyblivost, salta, přemety, ale i cviky náročné na statickou sílu. Dále se do gymnastických sportů neolympijských řadí TeamGym. TeamGym, který z minulosti známe jako „Euroteam“ je nově dynamicky se rozvíjející atraktivní soutěž s absencí nářadové gymnastiky. Družstva ženská/ mužská/ smíšená čítají 6 – 12 cvičenců. Soutěží se ve třech disciplínách (pohybová skladba, akrobacie a malá trampolína), přičemž veškerý pohybový obsah je předváděn s hudebním doprovodem, který zvyšuje atraktivitu tohoto sportu. Fitness představuje relativně novou atraktivní soutěž, která vzešla z kulturistiky. Jedná se o neolympijský sport pro muže i ženy. Kategorie žen jsou rozděleny do třech výškových podkategorií, u mužů jsou k individuální výšce určeny váhové limity. Žádoucí

je proporcionálně vyvážená muskulatura, svalová harmonie a vyrýsovanost. Závodí se ve dvou disciplínách, kterými jsou postava a sestava. Dalším sportem je Estetická skupinová gymnastika (ESG), jejímž obsahem jsou společné pohybové skladby bez náčiní. Dalším gymnastickým sportem je Sportovní aerobik. Řadí se mezi mladší gymnastické sporty a vychází z charakteru komerčního aerobiku. V samotné závodní sestavě pak cvičenci provádí co nejvyšší intenzitou souvislé vazby skoků a kroků aerobiku s různou obtížností na sílu, koordinaci a flexibilitu, v souladu s hudebním doprovodem a dalšími výrazovými prostředky (Kolektiv autorů, 2009).

Mezi nejnovější gymnastické sporty patří od roku 2018 také Parkour, o kterém se do budoucna uvažuje zařadit ho na olympijské hry (Česká gymnastická federace, 2018).



Obrázek 5: Dělení gymnastiky (Novotná, V., Panská, Š., Chrudimský, J., 2009)
Zdroj: (ftvs.cuni.cz, 2009)

2.3.2 Způsob hodnocení gymnastického výkonu

Předvedený výkon v gymnastice se hodnotí z hlediska obsahu - obtížnosti, dále z hlediska techniky (způsob řešení pohybového úkolu) a z hlediska estetického (průběh pohybu a čistota provedení). Odborné posuzování není redukováno na dosažení či nedosažení cílené polohy, ale vztahuje se k celému průběhu pohybu (Kolektiv autorů, 2009). Například ve sportovní gymnastice jsou dva panely rozhodčích, kdy první panel na základě obtížnosti předvedené sestavy (9 nejobtížnějších prvků + závěr) stanoví výchozí známku, druhý panel odečítá z výchozí známky 10 bodů srážky za technické, či estetické prohřešky.

2.3.3 Charakteristika pohybového obsahu

Gymnastické sporty patří mezi koordinačně-estetické, nebo také technicko-estetické sporty. Podobně tomu tak je u sportů jako je krasobruslení nebo skoky do vody. Společným rysem gymnastických sportů je kromě strukturální podobnosti pohybového obsahu (více v *kap. 5. 2.*) i princip hodnocení sportovního výkonu (*kap. 2. 3. 2*), který zohledňuje obtížnost, technická a estetická kritéria při zachování svébytnosti pravidel v každém gymnastickém sportu. Dalším společným rysem je specifické držení těla, které má svou vlastní důležitost, a dominance obratnostní, respektive koordinační složky (Kolektiv autorů, 2009).

Zařazení energetické

U sportovní gymnastiky a celkově u gymnastických sportů převažuje využívání anaerobního laktátového systému, jelikož doba trvání zátěže je 1 – 2 min (kromě výjimek jako je např. disciplína přeskok). Nejedná se o činnosti prováděné maximální intenzitou. Obdobně tomu je i u kalistheniky. Zřídka se setkáme také s ATP - CP krytím ve výkonech do 15 s.

Ukazatelé intenzity mohou být četné – jedná se např. o rychlost pohybu, frekvenci pohybů, velikost překonané vzdálenosti nebo výšky, atp... Pro řadu cvičení však pro zjištění intenzity zatížení lze využít jako obecný ukazatel tepovou (srdeční) frekvenci. K jejímu zjišťování - registraci dnes slouží četné přístroje, mezi nejpoužívanější patří sporttestery.

Chceme-li při cvičení pracovat vysokou intenzitou, lze to činit jen ve velmi malém objemu a krátkodobě. Pokud má cvičení trvat déle, musí být jeho intenzita nižší. Z uvedených vět vyplývá, že vztah mezi objemem a intenzitou má podobu nepřímé úměrnosti (Perič & Dovalil, 2010).

Zařazení z hlediska struktury pohybu

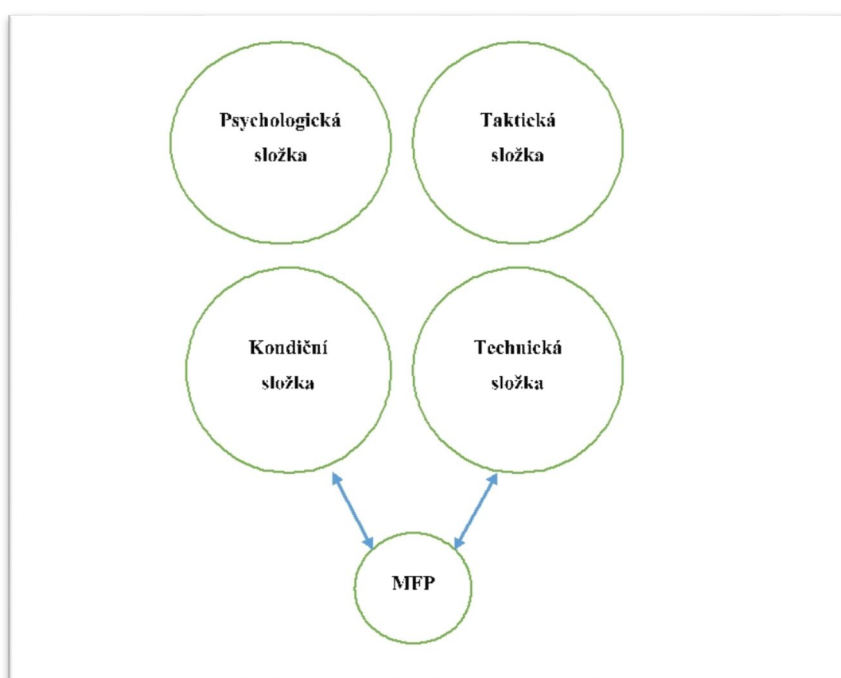
Sestavy v gymnastice obsahují rozličné polohy i pohyby. V největší míře se jedná o pohyby rotační (např. toče, veletoce či rotační pohyby na akrobacii), švihové pohyby (z náprahu přes akcentované svalové úsilí doznívá pohyb za postupného snižování energie v konečném postavení, do krajní polohy se dostáváme pouze takovou silou, která umožňuje bezpečné provedení pohybu (Novotná, Čechovská, & Bunc, 2006)), vedené pohyby (kontrolované pohyby nemaximální rychlostí), pohyby přímočaré (např. vzepření tahem souruč na kruzích), rovnovážné polohy (váha předklonmo) a v neposlední řadě silové výdrže ve statických polohách. Specifikem u gymnastiky je střídání fázické a tonické činnosti. Fázická činnost spočívá v dynamické změně úhlů mezi jednotlivými segmenty těla (např. dynamickým přednožením), která bývá následována činností tonickou, pro kterou je charakteristické zpevnění, respektive zamezení změny úhlových vztahů mezi tělesnými segmenty.

2.3.4 Motoricko-funkční příprava

Motoricko-funkční příprava jedince je nezbytná pro realizaci pohybového obsahu jednotlivých sportů a potencionálně vysokou výkonnost. Všestranná motoricko-funkční příprava je základ sportovní přípravy každého sportovce. V první fázi sportovní přípravy by měla být primárně rozvíjena všestranná pohybová gramotnost a technické nároky daného sportu. „*Motoricko-funkční příprava (dále jen MFP) je systém dílčích pohybových příprav, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik*“, (Křištofič, 2014, str. 48). Účelem MFP je prostřednictvím kondičně-koordinačních průpravných cvičení, která mají charakter obecných pohybových dovedností (běh, odrazy, výskoky, vícenásobné obraty, přechody z nižších poloh do vyšších a naopak, prvky silové obratnosti), vytvořit podmínky, za kterých budou konkrétní dovednosti efektivně osvojovány. Prioritami takovéto přípravy je zejména funkčnost svalů

a společný rozvoj kondiční a koordinační složky - naučit se vnímat své tělo, řídit pohyb tělesných segmentů v prostoru a čase, „unést se“.

Motoricko-funkční přípravu chápeme jako spojovací můstek mezi kondiční a technickou složkou tréninku (viz. obr. 6). V daném obr. se přikláníme k dělení složek sportovního tréninku na složku psychologickou, taktickou, kondiční a technickou dle Dovalila (2012).



Obrázek 6: Zařazení motoricko-funkční přípravy mezi složkami sportovního tréninku (Křištofič, 2014).

Blokové schéma MFP je otevřeným systémem pohybových příprav a bloků se specifickým stimulačním účinkem. Systém postupuje od obecného ke specifickému a může být variabilně upravován. Motoricko-funkční přípravu dělíme na tyto bloky:

- 1) *Zpevňovací příprava*
- 2) *Podporová příprava*
- 3) *Stimulace silové obratnosti*

- 4) *Odrázová a doskoková příprava*
- 5) *Stimulace reaktibility*
- 6) *Visová příprava*
- 7) *Rotační příprava*
- 8) *Stimulace kloubní pohyblivosti*

(Křištofič, 2014)

3 CÍL PRÁCE

Cílem práce je na základě literární rešerše a vlastních zkušeností vymezit průnik gymnastiky a kalistheniky a navrhnout pohybový program pro začínající adepty kalistheniky vycházející z gymnastické motoricko-funkční přípravy.

3.1 Úkoly práce

1. Vypracovat o obou sportech literární rešerši z dostupných materiálů.
2. Vyprofilovat průnik kalistheniky a gymnastiky.
3. Sestavit dotazník pro trenéry a cvičence kalistheniky zaměřený na zjištění jejich názorů na strukturu sportovní přípravy v tomto relativně novém sportu.
4. Realizovat dotazníkové šetření, zpracovat a vyhodnotit získaná data.
5. Navrhnout pohybový program pro začínající adepty kalistheniky s využitím gymnastické motoricko-funkční přípravy.

4 METODIKA

Tato práce je neexperimentálního charakteru. Její cíle jsou naplňovány vyhodnocováním informací získaných především studiem literatury, nabytými vědomostmi a informacemi z průběhu studia na FTVS UK, z vlastních zkušeností a v neposlední řadě lokálním výzkumem formou dotazníkového šetření.

4.1 Obecná charakteristika výzkumu

Pro výzkumnou část byly využity anonymní dotazníky pro výkonnostní cvičence a trenéry kalistheniky. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zdali se cvičencům (event. trenérům) zdá být gymnastická motoricko-funkční příprava vhodným základem a prostředkem pro cvičence kalistheniky, jestli takovouto průpravou prošli nebo s ní alespoň byli ve styku, popř. jak vnímají její účinnost a přínosnost pro svůj sport. Dotazníky od mužů i žen byly vyhodnocovány jako jeden soubor a jelikož jsou v soutěžích freestyle stejná pravidla (rozdílem bývá maximálně časový limit, více viz. *kapitola 2.2.3.*), není důvod předpokládat genderové rozdíly.

4.2 Sběr dat a charakteristika sledovaného souboru

Dotazováno bylo **55** respondentů z řad závodících cvičenců a trenérů kalistheniky. Sledovaný soubor, který byl tázan, obsahuje muže i ženy z důvodu rovného postavení na freestyle závodech. Průměrný věk dotazovaného souboru je **24,9** let, z toho nejmladším respondentům je 15 let, nejstaršímu 50 let. Dotazovaní jsou z řad mých známých z České republiky a Slovenské republiky.

Seznam otázek:

1. Jaký je Váš věk? Dopln.
2. Máte nějakou osobní zkušenost s osvojováním gymnastických dovedností kromě školní docházky? Zakroužkuj. ANO – NE

3. Myslíte si, že jsou gymnastické aktivity v rámci školní tělesné výchovy zařazovány dostatečně často? Vyber v intervalu 1 – 5. (1 = vůbec ne, 2 = spíše ne, 3 = nevím, 4 = spíše ano, 5 = rozhodně ano)
4. Myslíte si, že závodník/závodnice v kalisthenice, který prošel/prošla gymnastickou přípravou, má výhodnější výchozí pozici než ostatní? Zakroužkuj. ANO – ANO ale nevýznamně – NE
5. Vyhledával(a) jste pro tvoření sestav na freestyle závody někdy odbornou pomoc gymnastického trenéra/ gymnasty? Zakroužkuj. ANO – NE
6. Vnímáte zařazování gymnastických příprav v rámci tréninku kalistheniky jako přínosné a doporučujete tento přístup? Vyber v intervalu 1 – 5. (1 = vůbec ne, 2 = spíše ne, 3 = nevím, 4 = spíše ano, 5 = rozhodně ano)
7. Jak často zařazujete gymnastická cvičení do svého tréninku? (1 = vůbec, 2 = zřídka nepravidelně, 3 = zřídka pravidelně, 4 = často, 5 = velice často)
8. Vnímáte při provádění sestavy v kalisthenice hudbu jako pozadí nebo se snažíte pohyb synchronizovat s hudebním doprovodem?
 - a) Snažím se pohyb synchronizovat s hudebním doprovodem.
 - b) Vnímám hudbu jen jako „pozadí“.

4.3 Způsob vyhodnocování dotazníku

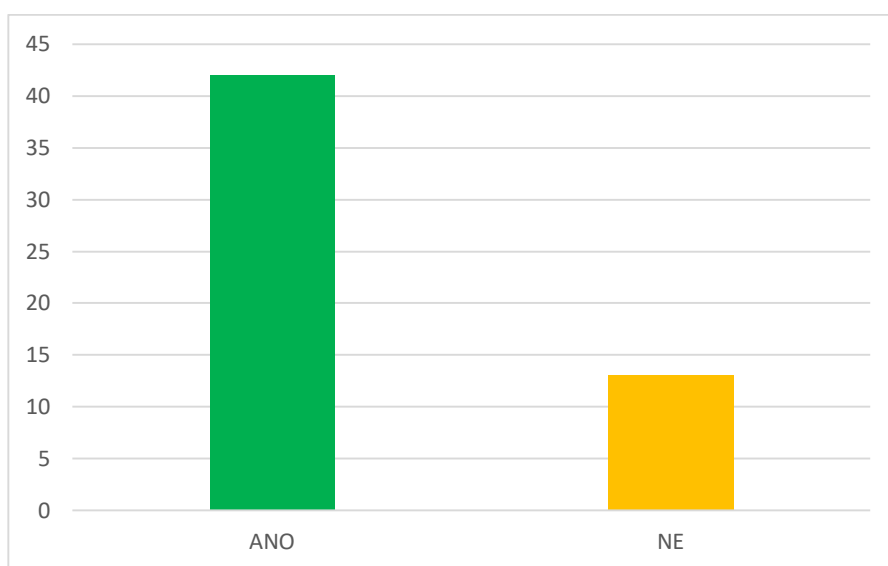
Pro získání dat bylo využito anonymního dotazníku s prostou volbou ANO - NE, s volbou A) B), a nebo škálami 1 – 3 a 1 – 5.

Dotazník byl vyhodnocován prostým součtem kladných či záporných odpovědí nebo škálováním a výsledky byly zpracovány v programu Excel do graficky sdělné podoby. Dotazník byl řešen elektronicky.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky dotazníkového šetření

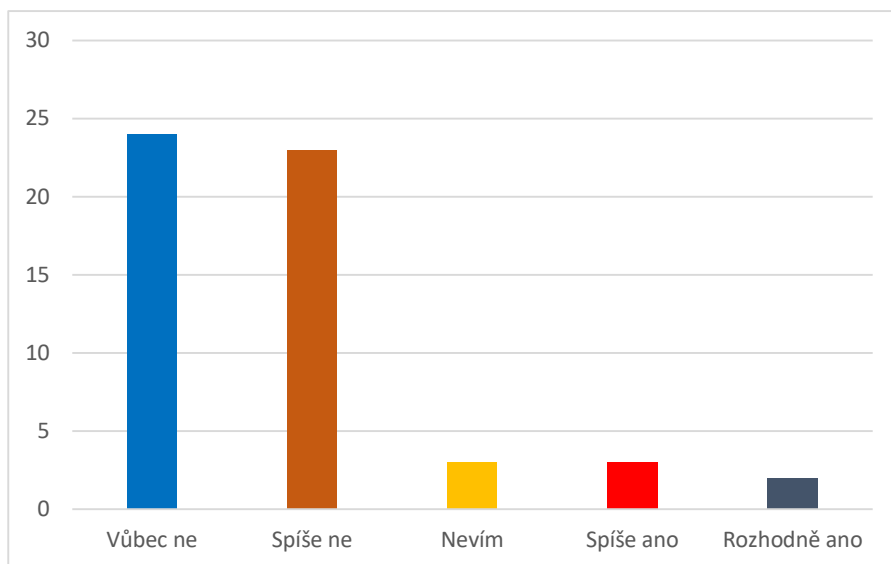
1) *Máte nějakou osobní zkušenost s osvojováním gymnastických dovedností kromě školní docházky?*



Graf 1: Osobní zkušenost s gymnastikou

Účelem první otázky je zmapovat, jestli cvičenci kalistheniky mají osobní zkušenosti s gymnastikou mimo školu. Může se tak jednat o navštěvování sportovních klubů či kroužků gymnastiky, nebo docházení na individuální lekce do gymnastické haly. Výsledky ukazují, že 76,4 % respondentů takovou zkušenost má, zbytek ne. Znamená to, že většina dotazovaných v minulosti nebo přítomnosti měla co do činění s gymnastikou.

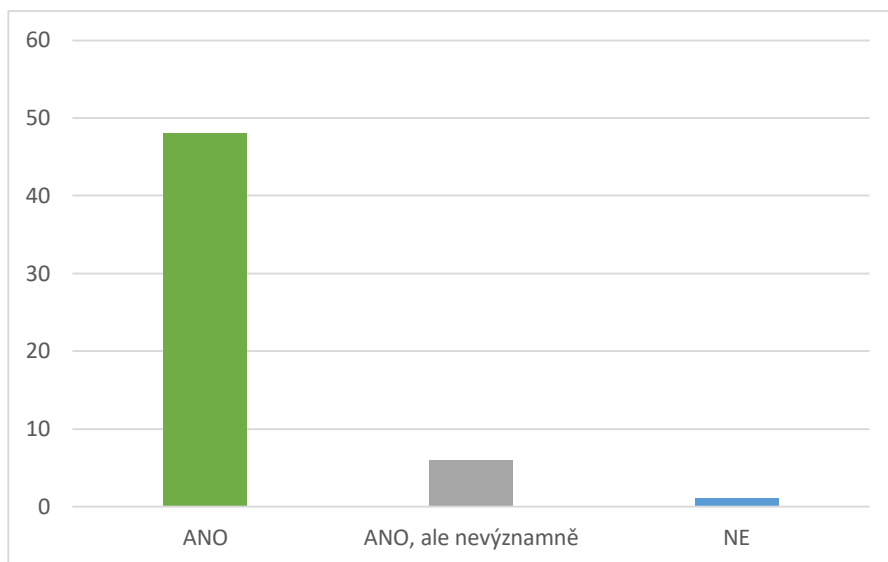
2) *Myslíte si, že jsou gymnastické aktivity v rámci školní tělesné výchovy zařazovány dostatečně často?*



Graf 2: Zařazování gymnastiky v rámci ŠTV

Otázka č. 2 je obecně diskutována mezi učiteli tělesné výchovy na základních či středních školách. Je gymnastika zařazována dostatečně v hodinách TV? 43,6 % respondentů radikálně odpovědělo, že rozhodně ne. 41,8 % spíše ne, 5,5 % (3 respondenti) neví a 5,5 % že spíše ano. Pouze 2 lidé (3,6 %) odpověděli, že gymnastika v hodinách školní TV je rozhodně dostatečně často zařazována.

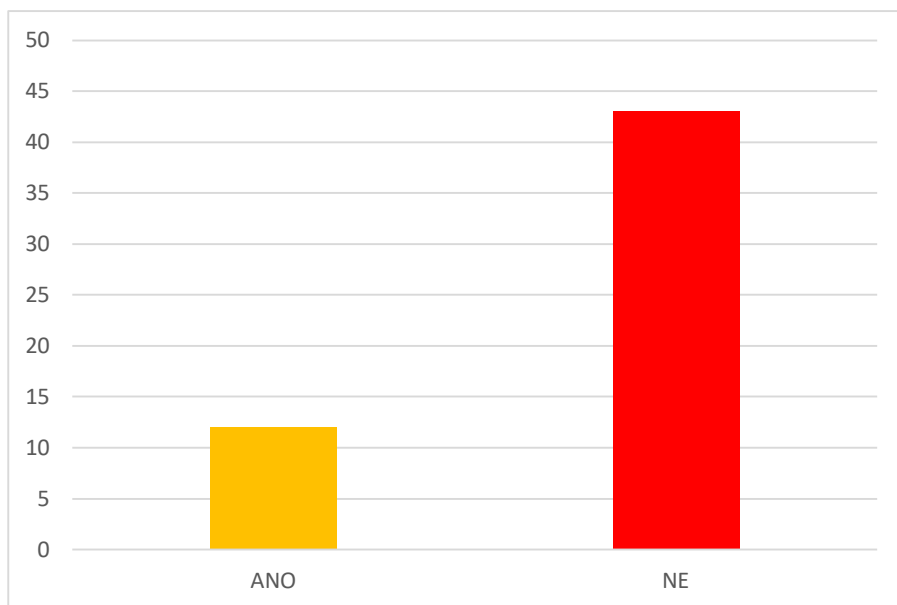
3) *Myslíte si, že závodník/závodnice v kalisthenice, který prošel/prošla gymnastickou přípravou, má výhodnější výchozí pozici než ostatní?*



Graf 3: Výhoda postavení gymnasty pro kalistheniku

Následující odpovědi se ze všech uvedených otázek nejvíce shodovaly. Celých 87,3 % odsouhlasilo, že lidé, kteří mají gymnastický základ, mají výhodnější postavení v kalisthenice. 10,9 % respondentů tvrdí, že mají sice výhodu, ale ne nijak významnou. Pouhý jeden člověk (1,8 %) si to nemyslí.

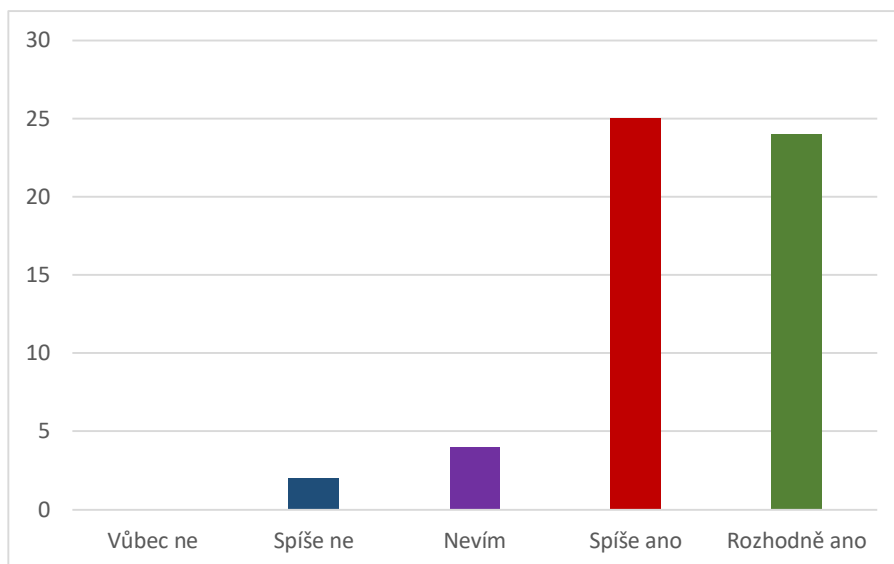
4) *Vyhledával(a) jste pro tvoření sestav na freestyle závody někdy odbornou pomoc gymnastického trenéra/ gymnasty?*



Graf 4: Vyhledávání pomoci gymnastického trenéra pro tvoření freestyle sestav

Tato otázka nám ukazuje paradox. Cvičenci kalistheniky mnohdy čerpají z gymnastiky, mnohé se v ní přiučí, ale poradit od zkušenějších (nemusí být vždy) gymnastů si nenechávají, a to konkrétně celých 78,2 %. 21,8 % svolilo, že v minulosti nebo přítomnosti konzultovali / konzultují své sestavy na freestyle s gymnasty.

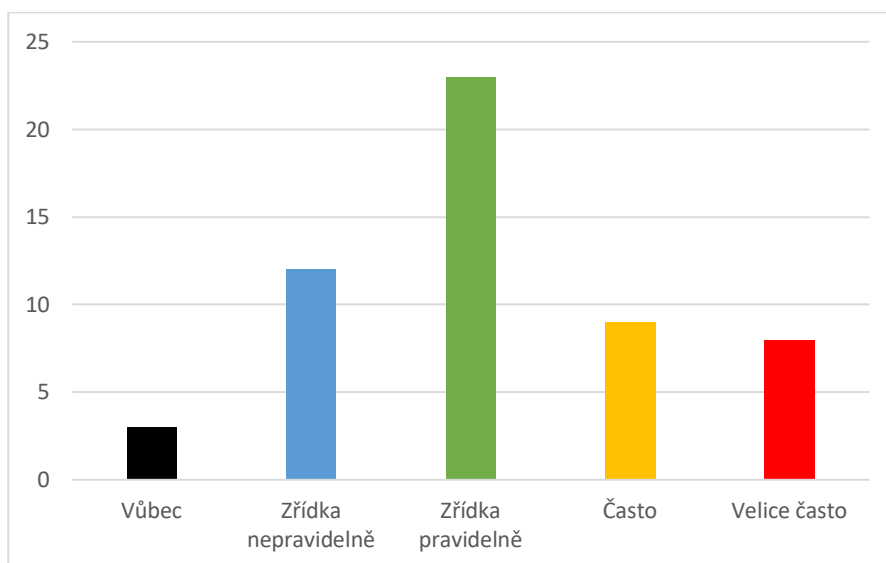
5) *Vnímáte zařazování gymnastických průprav v rámci tréninku kalistheniky jako přínosné a doporučujete tento přístup?*



Graf 5: Přínosnost zařazování gymnastických průprav pro kalistheniku

Otázka č. 5 nám zmapovává, zdali se cvičencům zdá gymnastika pro jejich sport přínosná a jestli ji doporučují zařazovat. 43,6 % respondentů rozhodně doporučuje, 45,5 % spíše doporučuje. Dále nastává velký zlom, 7,3 % je neutrálních, neví (lidé bez dosavadních zkušeností s gymnastikou) a pouze 2 lidé (3,6 %) odpověděli, že gymnastiku spíše nevnímají jako přínosnou, a tudíž by ji ani nedoporučovali zařazovat.

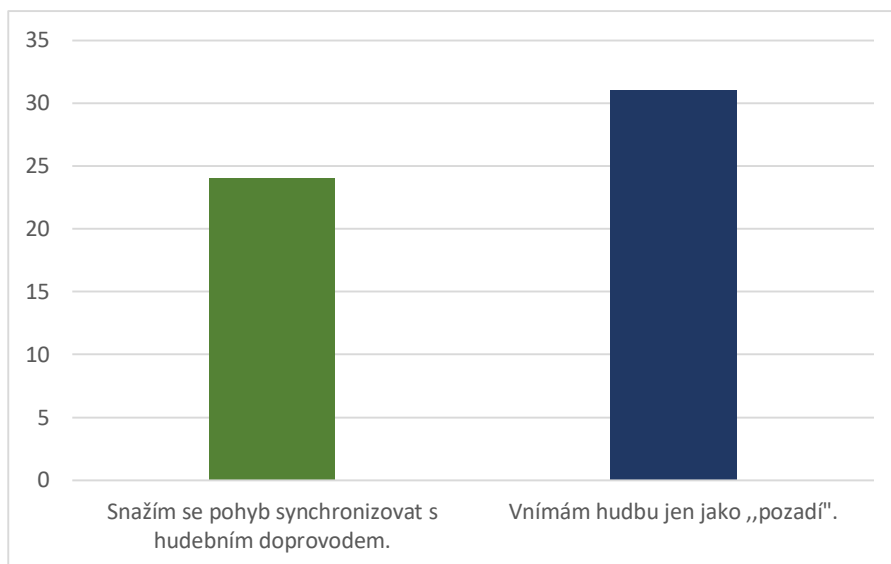
6) *Jak často zařazujete gymnastická cvičení do svého tréninku?*



Graf 6: Častost zařazování gymnastických cvičení do tréninků kalistheniky

Další otázka navazuje částečně na ot. č. 5, a ukazuje nám druhý lehký paradox – ačkoliv většina lidí (89,1 %) rozhodně nebo spíše doporučovala zařazovat gymnastické průpravy do svých tréninků, pouhých 16,4 % tak činí „často“, 14,5 % „velice často“. Většina se zde přiklonila k odpovědi „zřídka pravidelně“, a to konkrétně 41,8 %. 21,8 % zaškrtnulo „zřídka nepravidelně“ a pouzí 3 lidé (5,5 %) zvolilo variantu, že gymnastiku vůbec nezařazují.

7) *Vnímáte při provádění sestavy v kalisthenice hudbu jako pozadí, nebo se snažíte pohyb synchronizovat s hudebním doprovodem?*



Graf 7: Kalisthenika a vnímání hudby ve freestylu

Poslední otázka v dotazníku se týká hudebního doprovodu a jejího vnímání při cvičení. 43,6 % respondentů odpovědělo, že se snaží svůj pohyb - sestavu ve freestylu synchronizovat s hudbou, většina (56,4 %) však vnímá hudbu jen jako pozadí.

5.2 Průnik kalistheniky s gymnastikou

Jedná se o dva svébytné sporty s rozdílnými pravidly, specifickým pohybovým obsahem a rozdílnou historií. Přesto jsou si tyto dva sporty v něčem blízké a v určitých oblastech lze vymezit jejich průnik, respektive lze vyprofilovat soubory specifických gymnastických historií prověřených cvičení, která mohou být účelně využita v přípravě zájemců o kalistheniku. Jedná se především o následující oblasti:

1) *Oblast organizační* - každý z těchto sportů má svá specifická pravidla. Hodnocení výkonu vychází z obtížnosti cvičení, odráží techniku předvedeného pohybového obsahu a u sportovní gymnastiky i splnění specifických estetických požadavků ve spojitosti s držením těla typických pro gymnastiku. Hodnocení gymnastických výkonů je v gesci dvou komisí, přičemž jedna z nich body sčítá, druhá je odebírá (více v kap. o hodnocení gymnastického

výkonu). U hodnocení kalistheniky se vychází zejména z obtížnosti cvičení, dodržení jejich techniky, jestli jsou rovnoměrně zahrnuty statické a dynamické prvky, jestli cvičenec střídá jednotlivá nářadí a náčiní a jaká je plynulost sestavy, respektive její celkový dojem. Držení těla v průběhu cvičení není rozhodující a estetická kritéria jako v gymnastice zde nejsou uplatňována. U sportovní gymnastiky i kalistheniky se jedná o cvičení jednotlivců, což je spojeno s nároky psychické povahy. V kalisthenice se podobně jako v některých gymnastických sportech používá hudební doprovod, kdy by měl pohyb korespondovat s hudbou (u kalistheniky doporučováno, ale bez srážek). U kalistheniky je sestava volná, cvičenec může během výkonu i improvizovat (a nebývá to výjimkou), kdežto u sportovní gymnastiky - volných sestav, je struktura relativně pevně daná a „svázaná“ pravidly.

2) *Materiálně technická oblast* - gymnastické sporty se většinou realizují ve speciálně vybavených tělocvičnách, ale například v rámci letních soustředění se běžně odehrává část tréninku, především kondiční část, ve venkovních prostorách. Trénink v kalisthenice může probíhat stejně jako v tělocvičně, tak venku. Cvičenci kalistheniky vyhledávají především venkovní workoutová hřiště, ale i obyčejné tělocvičny s gymnastickou hrazdou a gymnastické haly.

3) *Oblast pohybového obsahu* - v obou sportech je využívána pestrá škála poloh a pohybů, postoje, podpory, visy, statické polohy (silové výdrže), vedené pohyby, švihové pohyby, přechody z poloh vyšších do nižších a opačně. Ve sportovní gymnastice jsou disciplíny víceboje u žen akrobacie, bradla o nestejně výši žerdí, kladina a přeskok, u mužů akrobacie, kůň, kruhy, přeskok, bradla a hrazda. V kalisthenice - freestyle mají ženy i muži k dispozici stejné nářadí a náčiní. Nejčastějším vybavením na streetworkoutových hřištích (a zároveň i na soutěžích) bývá několik hrazd (negymnastických - nepružicích) o různé výši, paralelní bradla (nejčastěji 3 železné tyče vedle sebe), žebřiny (ribstole), kovové stálky (malá přenosná bradla) a kruhy (ty ovšem bývají na soutěžích zřídka a na mistrovských soutěžích v posledních letech zpravidla ne). Ve sportovní gymnastice převládají pohyby rotačního charakteru často provázené letovou fází a to jak v průběhu sestavy, tak před doskokem. V kalisthenice převažují cviky kondičního charakteru (s důrazem zejména na vytrvalostní sílu), ale i zde se uplatňují nároky koordinačního charakteru ve smyslu rovnováhových a rytmických schopností, nebo nároky na silovou obratnost. V gymnastice je dbáno na čistotu doskoku bez přídavných kroků, a jsou postihovány pády v průběhu sestavy. V kalisthenice se na čistotu doskoků důraz nedává, nejsou pro to žádná speciální pravidla.

4) *Oblast kondiční přípravy* - bez síly není pohybu, ale v gymnastice i kalisthenice potřebuje jedinec jen tolik síly, aby se „unesl“ - respektive aby byl schopen zastavit pohyb těla

v definovaných polohách s výdrží a regulovat pohyb jednotlivých tělesných segmentů v rámci definovaného pohybového úkolu. Proto u obou těchto sportů převažuje posilování s vlastní tělesnou hmotností a posilování není cíleno na svalovou hypertrofii, ale na zlepšení funkce jednotlivých svalů a svalových skupin v rámci specifických poloh a pohybů. Jinými slovy - přespříliš svalové hmoty může být v obou sportovních odvětvích až na překážku. Kalisthenika může v mnohém čerpat z gymnastiky. Nejvýhodnější somatotyp u obou těchto sportovních odvětví je ektomorfní mezomorf menšího vzrůstu.

5) *Oblast koordinační přípravy* - příčinou pohybu těla a jeho segmentů je účinek silových impulsů, v rámci plnění zadaného pohybového úkolu musí být tyto impulsy harmonizovány jak z hlediska jejich velikosti, tak z hlediska timingu. Dílčí pohyby jednotlivých tělesných segmentů i těla jako celku musí být koordinovány, což souvisí se stimulací řídicích funkcí, respektive s funkcemi centrální nervové soustavy. Pro gymnastiku i kalistheniku je příznačný rozvoj silové obratnosti, kdy zařazujeme cviky s kondičními i koordinačními nároky, tedy cviky dovednostního charakteru, které se musíme naučit účelně provádět, cviky u kterých nám pouhá síla nestačí.

Největší průnik gymnastiky a kalistheniky je patrný v rámci již zmiňované motoricko-funkční přípravy, jejímž úkolem je formou specifických průprav vybavit jedince sumou pohybových návyků, které mají dovednostní charakter, ale nejsou ještě ucelenými dovednostmi s vlastním označením. Tyto pohybové návyky jedinec podvědomě použije při osvojování specifických pohybových dovedností účelnou technikou a způsobem šetrným k našemu zdraví. U kalistheniky převažuje důraz na složku kondiční, ale cvičenci se i tak snaží „obohatit“ své sestavy koordinačně náročnými cvičeními. Sportovní gymnastika dbá více na složku koordinační a estetickou. Kalisthenika může v mnohém čerpat z gymnastiky, zejména proto, že obě tato sportovní odvětví preferují posilování s vlastní tělesnou vahou. Spousta bloků z motoricko-funkční přípravy je využitelná pro kalistheniku, a to velice účelně.

O dopadu gymnastické přípravy na pohybovou gramotnost se vyjadřuje Sommer (2008, str. 20), kdy si klade otázku a současně na ni odpovídá: „*Jak to, že moje gymnastické specifické tréninky vedou k výrazným úrovním obecné fyzické přípravy napříč celou řadou jiných s gymnastikou nesouvisejících atletických modalit?*“.

5.2.1 Sportovní trénink

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 12). Provádění sportovního tréninku kalistheniky a gymnastiky si je velice podobné. Sportovní trénink můžeme rozdělit dle Dovalila a Periče (2010) na 4 složky:

1) *kondiční*

Úkolem kondiční složky je stimulace pohybových schopností a tvorba kondičních předpokladů. Jak již bylo zmíněno, vykazují gymnastika i kalisthenika některé podobné charakteristiky, a to především ve společné stimulaci kondičních a koordinačních pohybových funkcí. Kromě specifických čistě posilovacích cvičení je účelné zařazovat i posilovací cviky s koordinačními nároky, které stimulují funkci „unést se“, stimulují rovnováhové schopnosti apod. Mají významný dopad v oblasti percepčních schopností v rozvoji způsobilosti vnímat a účelně regulovat pohyb tělesných segmentů, a to má i zdravotně preventivní význam. V gymnastice i kalisthenice má sestava nějakou délku trvání, a to je spojeno s rozvojem silové vytrvalosti. Oba sporty musí respektovat účelnou techniku pohybu a ta souvisí mimo jiné i s rozsahem pohybu, respektive s flexibilitou, která má v gymnastice zásadní důležitost a v kalisthenice by neměla být podceňována, neboť může významně ovlivnit výkon.

2) *technická složka tréninku*

Technická složka představuje v podstatě nácvik gymnastických pohybových dovedností. Jedná se o učební proces zaměřený na osvojování si techniky nových cvičebních tvarů, případně zdokonalování techniky cvičebních vazeb nebo celých sestav. Snahou je dosáhnout účelné techniky, kdy je používáno jen tolik síly, kolik je nutné, jsou respektovány fyzikální zákonitosti projevující se v průběhu pohybu a jsou využívány individuální pohybové předpoklady jedinců.

3) *psychická příprava*

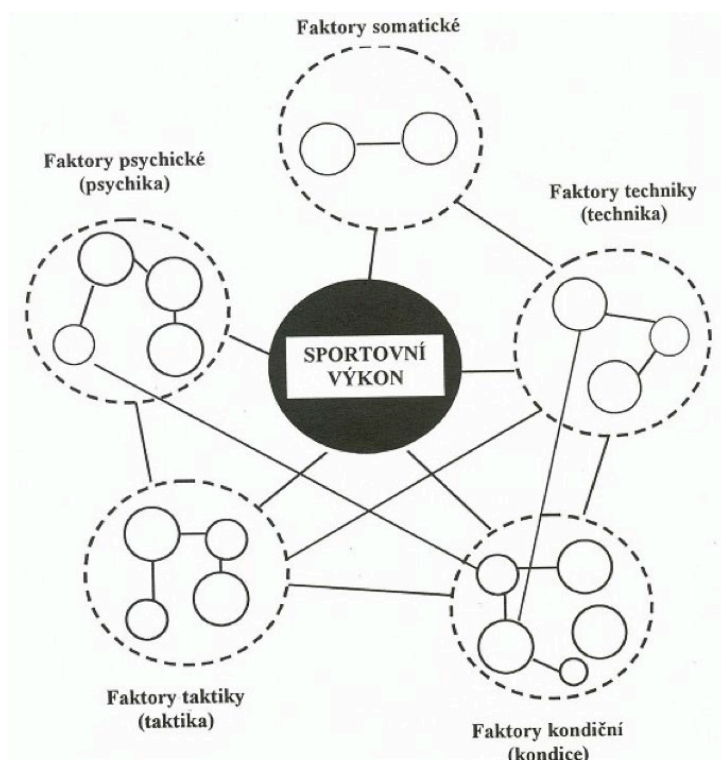
Psychická příprava prolíná celým tréninkovým systémem a je spjata výchovou sportovce a vývojovým procesem. Do skupiny psychické přípravy spadá psychika, osobnost a chování sportovce. Souvisí s celkovou kvalitou řízení celé sportovní přípravy i se stanovením cílů. Kromě psychických aspektů sem spadají i aspekty sociální, které též výkon určitým

způsobem ovlivňují. Nejúčinnější metodou psychické přípravy ze strany trenéra je metoda povzbuzení a pochvaly, případně odměny. Opakem metody povzbuzení je metoda trestu. Do psychické přípravy řadíme i regulaci aktuálních psychických stavů. Účinným prostředkem psychické přípravy jsou modelové tréninky, ve kterých se snažíme vytvořit prostředí co nejpodobnější závodním podmínkám, na které chceme závodníka připravit. Po rozcvičení má jediný pokus, tak jako na závodech. Slepíčka, Hošek a Hátlová uvádí: „*Je nutné přiblížit psychologicky tréninkový proces atmosféře vlastní soutěže, dosud se až příliš často trénuje v psychologicky komfortních podmínkách,*“ (2009, str. 213).

4) taktická příprava

Taktická příprava spočívá v gymnastice především ve výběru nacvičovaných tvarů a v použití metodiky tréninku. Jinými slovy jakou obtížnost zařazených prvků cvičenec bude v závodní sestavě zařazovat či nikoliv. Tato část přípravy není u gymnastických sportů natolik důležitá, jako např. u sportovních her nebo úpolů (Kolektiv autorů, 2009). I v této oblasti lze spatřovat mezi gymnastikou a kalisthenikou shodné charakteristiky.

Dovalil a kol. (2012) rozděluje sportovní výkon do několika jednotlivých, vzájemně se ovlivňujících faktorů – viz. obr. 7.



Obrázek 7: Struktura sportovního výkonu (Dovalil & a kol., 2012)

Mezi hlavní somatické faktory Dovalil (2012) zahrnuje výšku těla, hmotnost těla, délkové rozměry a poměry, složení těla a celkový tělesný somatotyp. V tomto smyslu jsou si gymnastika a kalisthenika také blízké, neboť jako optimální se pro oba sporty jeví ektomorfní mezomorf. V rámci technických faktorů definuje techniku jako účelný způsob řešení pohybového úkolu, kdy jsou využívány i další předpoklady sportovce, čímž poukazuje na provázanost s ostatními faktory, zejména kondičními, somatickými a psychickými. Taktiku chápou Perič a Dovalil (2010, str. 145) jako „*soubor možných řešení soutěžních situací realizovaných v souladu s pravidly daného sportu s cílem dosáhnout optimálního, plánovaného výsledku*“. V psychických faktorech pak rozdělují schopnosti na senzorické, pohybové a intelektuální, dále pak hovoří o motivaci, temperamentu, osobnosti a charakteru.

5.3 Návrh pohybového programu

Motoricko-funkční příprava má řadu bloků (viz. kapitola Gymnastika). Vzhledem k definovanému průniku jsem dospěla k závěru, že těmi nejdůležitějšími pro potřeby kalistheniky jsou:

*Zpevňovací průprava,
podporová průprava,
visová průprava
a stimulace silové obratnosti.*

Tyto bloky tvoří základ struktury navrhovaného pohybového programu. Zpevňovací průprava má jako hlavní cíl zamezit souhybu tělesných segmentů, zřetel je zaměřen na zpevněné držení těla jako celku. Principy zpevňovací přípravy jsou totožné s principy „Core training“, který je v současnosti velmi populární a vychází z gymnastických průprav. Účelem podporové průpravy je zpevnit ramenní osu, respektive stimulovat funkci svalů pletence ramenního tak, aby byl člověk schopen lokomoce na pažích. Cílem visové přípravy je osvojit si různé druhy hmatu (nadhmat, podhmat, dvojhmat a jiné) a celkově stimulovat lokomoci na pažích ve visu. Stimulace silové obratnosti se pojí se schopností účelně koordinovat pohyb tělesných segmentů při plnění úkolu kondičního charakteru, kdy výsledek není závislý pouze na velikosti vyvinuté síly, ale také na jejím timingu.

Do svého návrhu pohybového programu jsem čerpala zejména ze studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu, z knih Gymnastická průprava sportovce (Křištofič, 2004), Gymnastické posilování, Motoricko-funkční příprava (Křištofič, 2014), knihy Complete Calisthenics (Kalym, 2014), článku Core training: Designing a Program for Anyone (Stephenson & Swank, 2004) a z vlastních zkušeností.

Níže uvádím jednotlivé cviky včetně obrázků pro lepší představu o správném provedení. Jedná se o nabídku cviků bez dávkování, nevyjadřuji se o organizování. Pouze u některých cviků je uvedena doporučená doba výdrže. Každý cvičenec by měl respektovat zákonitosti jako je rozcvičení na začátku tréninku, zklidnění a protažení na konci tréninkové jednotky, ale také střídání partií a patřičná regenerace. Každý cvičenec se řídí svými individuálními dispozicemi. Navrhovaný pohybový program je určen pro začínající adepty kalistheniky a představuje jen část celkové sportovní přípravy s využitím gymnastické motoricko-funkční přípravy.

5.3.1 Zpevňovací průprava

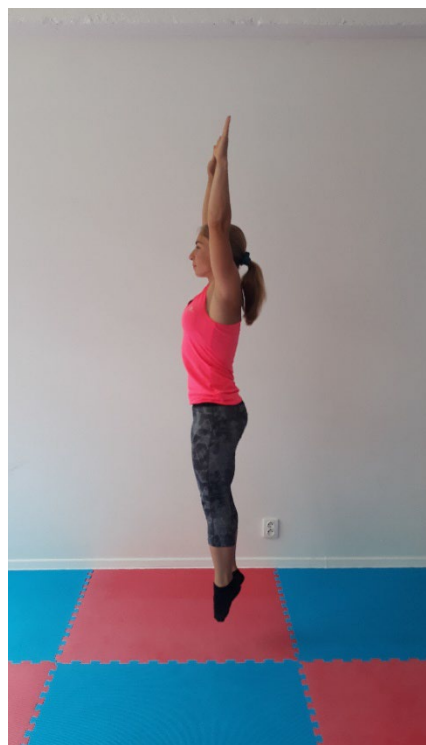
Zpevňovací příprava je charakteristická komplexní tonizací nervosvalového aparátu, kdy se soustředíme na zpevnění těla jako celku. Účelem je omezení pohybu mezi tělesnými segmenty, respektive zpevnění výškové osy těla při vykonávání náročných poloh a pohybů. Proces zpevňování probíhá vždy od svalů hlubokého stabilizačního systému, tedy od středu těla, směrem k periférii. Přínosy zpevňovacích cvičení jsou četné, spatřujeme je zejména ale v těchto oblastech: zdravotní prevence, stabilizace polohy těžiště a tím vytvoření podmínek pro prezentaci cviků s nároky na rovnováhu, možnost realizace účelné techniky ale i rychlosti pohybu (např. vícenásobné obraty), a estetika pohybového projevu, která souvisí s uvědomováním si vlastního těla a střídáním napětí a relaxace svalových jednotek. V rámci zpevňovací průpravy provádíme statické polohy, vedené pohyby, i dynamické pohyby. V průběhu zpevňovacích cvičení zdůrazňujeme držení hlavy v prodloužení trupu. Na rozdíl od klasického posilování, které probíhá v sériích s přesně daným počtem opakování, zpevňovací cvičení provádíme pouze do té doby, dokud jsme schopni udržet kvalitu polohy (např. než dojde k nefyziologickému zvětšení bederní lordózy).

Poskoky odrazem snožmo ve vzpažení

Výchozí poloha cviku stoj spojný, vzpažit. Jedná se o sérii poskoků vpřed bez přerušení (viz. obr. 8), přičemž není kladen důraz na rychlost pohybu vpřed, ale na dynamiku odrazu. Cvičenec má po celou dobu pohybu hlavu mezi pažemi, nesmí dojít ke zvětšení bederní lordózy.

Hmitání v upažení (povýš - poníž)

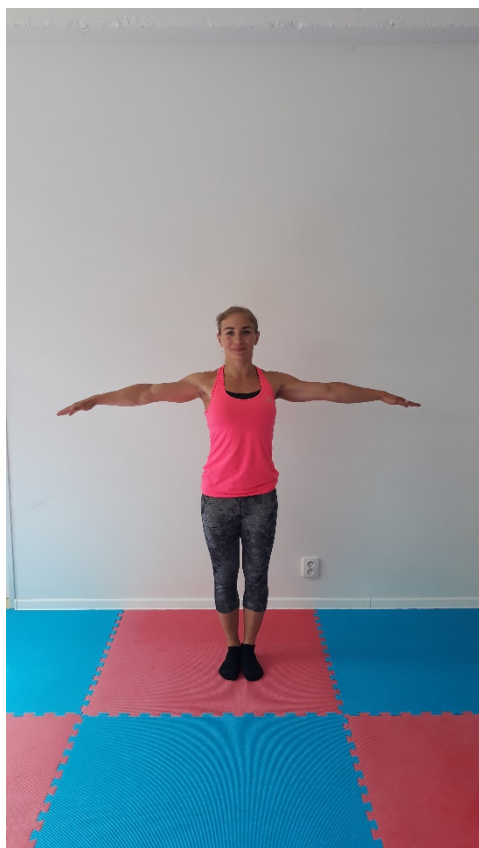
Výchozí poloha cviku je stoj spojný, upažit. Úkolem je dynamicky opakovaně provádět pažemi hmity v malém rozsahu poníž a povýš (viz. obr. 9), a to maximální rychlostí po dobu 10-15 s. Výšková osa těla je zpevněna bez souhybů jednotlivých segmentů.



Obrázek 8: Poskoky odrazem snožmo ve vzpažení

Hmitání v upažení (vpřed - vzad)

Výchozí poloha cviku stoj spojný, upažit. Úkolem je dynamicky opakovaně provádět pažemi hmity v malém rozsahu vpřed a vzad (viz. obr. 10), a to maximální rychlostí po dobu 10-15 s. Výšková osa těla je zpevněna bez souhybů jednotlivých segmentů.



**Obrázek 9: Hmitání v upažení
(povýš - poníž)**



**Obrázek 10: Hmitání v upažení
(vpřed - vzad)**

Kolíbka v lehu na zádech

Leh, přednožit poníž, paže i ramena zvednout cca 25 cm nad podložku a uvést zpevněné tělo do kyvadlovitého pohybu (kolíbka). Při pohybu se nemění úhel mezi nohama a trupem, hlava zůstává mezi pažemi, záda zůstávají zakulacena.

Ručkování ve vzporu ležmo

Výchozí poloha vzpor ležmo. Střídavým ručkováním levé a pravé vpřed do krajní udržitelné polohy a zpět. Úhel v kyčlích se nemění, je stále přímý.



Obrázek 11: Kolíbka v lehu na zádech



Obrázek 12: Ručkování ve vzporu ležmo

„Dvouoporák“

Výchozí poloha leh pokrčmo. Zvednutí boků nad podložku a dopnutí pravé dolní končetiny tak, že je s trupem v přímce. Paže zkřížené na prsou, hlava v mírném předklonu. Podložky se dotýkají pouze ramena, krk a ploska levé nohy (viz. obr. 13). Odrazem levé vyměnit nohy tak, že je levá v prodloužení trupu a pravá je opřena o zem. Během výměny se poloha trupu nemění.



Obrázek 13: „Dvouoporák“

Kliky z kleku s odrazem

Cvičenec v kleku padá vpřed do kliku klečmo a provádí odraz pažemi zpět do polohy blízke kleku- provádí opakovaně. Viz obr. 14. Během pohybu se nemění úhel mezi dolními končetinami a trupem. Cvičení lze provádět i ze širokého stoje rozkročného.



Obrázek 14: Kliky z kleku s odrazem

Stoj na hlavě

Výchozí poloha stoj na hlavě roznožmo (obr. 15), špičky se dotýkají země. Postupným snožením (zpočátku pozvolna, postupně pohyb zrychlujeme) dosáhnout polohy stoje na hlavě (viz. obr. 16) a v této poloze se udržet 5-10 s.



Obrázek 15: Stoj na hlavě roznožmo



Obrázek 16: Stoj na hlavě

Zpevňovačky na žebřinách - „Dragon Flag“

Výchozí poloha lež s hlavou směrem k žebřinám. S uchopením spodní příčky žebřin (paže jsou pokrčeny) zvednutí zpevněného těla do polohy blízce stojí na lopatkách. Dále pozvolna spouštět tělo v toporném držení zpět do lehu.



Obrázek 17: „Dragon Flag“

5.3.2 Podporová průprava

Pro podporová cvičení je charakteristické působení na podložku shora (tlakem). Hlavním cílem je zpevnit pletenec ramenní. Typickým cvičením je ručkování ve vzporu, či různá jiná cvičení ve vzporu ležmo, kdy u cvičence nesmí dojít k „propadnutí v ramenou“. Podporová příprava se v mnohém prolíná s oblastí zpevňovací přípravy. Je žádoucí provádět cvičení až do únavy a stimulovat tak svalovou vytrvalost. Vždy však dodržujeme kvalitu a techniku pohybu. Pro správné „zpevnění ramen“ také vždy dbáme na to, aby docházelo k rovnoměrnému rozložení svalového napětí kolem celého ramenního kloubu a byla tak posílena jeho stabilita.

Poskoky ve vzporu ležmo - „žabka“

Výchozí poloha vzpor ležmo. Současným odrazem horních i dolních končetin provádí cvičenec poskoky vpřed, vzad, vlevo a vpravo – vždy zpět do výchozí polohy. Náročnost cvičení lze regulovat šíří hmatu a roznožení. Čím dále od sebe ruce jsou, tím více se zapojuje prsní svalstvo. Zvětšení bederní lordózy v průběhu cvičení je důvodem k jeho ukončení. Cvik je znázorněn na obr. 18.



Obrázek 18: Poskoky ve vzporu ležmo - „žabka“

Poskoky v kliku ležmo

Výchozí poloha klik ležmo (viz. obr. 19). Současným odrazem horních i dolních končetin provádí cvičenec poskoky vpřed, vzad, vlevo a vpravo – vždy zpět do výchozí polohy. Náročnost cvičení lze regulovat šíří dohmatu a roznožení. Cvičení je náročné nejen na oblast tělesného jádra, ale také na sílu paží.



Obrázek 19: Klik ležmo (výchozí poloha)

Náklony ramen vpřed a vzad ve vzporu ležmo s oporou o kruhy

Výchozí poloha vzpor ležmo, nohy se opírají o nízko zavěšené kruhy. V této labilní poloze cvičenec provádí při toporném držení těla náklony ramen vpřed (viz. obr. 20) a vzad do krajní udržitelné polohy - opakovaně. Cvičení lze provádět i s pomocí závěsného systému TRX.



Obrázek 20: Náklony ramen vpřed a vzad ve vzporu ležmo s oporou o kruhy

Vzpor ležmo na gymnastickém míči

Výchozí poloha vzpor ležmo, nohy se opírají o gymnastický míč (viz obr. 21). Cvičenec vytáčí nohy a trup vlevo - vpravo až do krajní udržitelné polohy (míč se na příslušné strany odvaluje) střídavě – viz. obr. 22. Tímto cvičením stimulujeme způsobilost vyvažovat labilní polohu vzporu ležmo.



Obrázek 21: Vzpor ležmo (výchozí poloha)

Vzpor vzadu ležmo na gymnastickém míči

Výchozí poloha vzpor vzadu ležmo, nohy se opírají o gymnastický míč (viz. obr. 23). Cvičenec vytáčí nohy a trup vlevo - vpravo až do krajní udržitelné polohy (míč se na příslušné strany odvaluje) střídavě. Viz obr. 22. Tímto cvičením stimulujeme způsobilost vyvažovat labilní polohu vzporu vzadu ležmo. Náročnější variantou tohoto cvičení je plynulé provedení obratu z výchozí polohy vzporu ležmo do vzporu vzadu ležmo a zpět - opakovaně.



Obrázek 22: Vzpor ležmo - finální poloha



Obrázek 23: Vzpor vzadu ležmo

Cvičení ve vzporu na bradlech

Výchozí poloha je vzpor na bradlech (viz. obr. 24). Cvičenec provádí ručkování ve vzporu (obr. 25), poskoky ve vzporu odrazem souruč a obraty střídnoruč ve vzporu.

Procvičuje v ramenních kloubech „zapadlý“ i „vytažený“ vzpor na bradlech. Provádění obrátů střídnuř ve vzporu je obtížné jak z hlediska kondičních, tak koordinačních nároků.



Obrázek 24: Vzpor na bradlech (výchozí poloha)



Obrázek 25: Ručkování ve vzporu na bradlech

5.3.3 Visová průprava

Pro visy je charakteristické, že na nářadí působíme zdola - tahem. Cílem visové průpravy je, aby cvičenci stabilizovali sílu úchopu, respektive různých druhů úchopů, stimulovali lokomoci na pažích ve visu. Dosáhneme toho různými druhy ručkování v různém typu hmatu (nadhmat, podhmat, dvojhmat), svisy, visy. Zesílení úchopu lze dosáhnout také pomocí stlačování gumových kroužků o různé tvrdosti v dlani. Pro cvičení visové průpravy používáme četná nářadí, jako je hrazda, kruhy (i v hupu), žebřiny, nebo v přírodních podmínkách třeba také jen větve stromů.

Pasivní svis

Cvičenec visí na hrazdě v nadhmatu, vidlitý úchop na šíři ramen (palec v opozici), mírně podsazená pánev, zpevnit břicho (viz. obr 26 a 27). Výdrž 20-60 s dle úrovně cvičence.

Aktivní svis

Cvičenec visí na hrazdě v nadhmatu, vidlitý úchop na šíři ramen (palec v opozici), deprese ramen (stažení ramen směrem dolů), retrakce, vypnout hrudník. Mírně podsadit pánev, zpevnit břicho (viz. obr. 28). Výdrž 20-60 s dle úrovně cvičence.

Přechody aktivní svis – pasivní svis

Z pasivního svisu cvičenec opakovaně plynule přechází do polohy aktivního svisu spolu s vypnutím hrudníku a zpět. Viz. obr. 27 a 28.



**Obrázek 26: Pasivní svis
(čelní pohled)**



**Obrázek 27: Pasivní svis
(pohled z boku)**



**Obrázek 28: Aktivní svis
(pohled z boku)**

Ručkování na hrazdě

Výchozí poloha svis čelně (osa ramen je rovnoběžná s osou hrazdy). Cvičenec provádí ručkování dosahováním vlevo – vpravo, a přesunuje se tak z jednoho konce hrazdy na druhý. Druhou verzí může být ručkování ve svisu bočně (osa ramen je kolmá na osu hrazdy – viz. obr. 29).



Obrázek 29: Ručkování ve svisu bočně



Obrázek 30: Obrat vlevo levoruč

Obraty ve svisu na hrazdě

Z polohy svisu čelně se cvičenec pouští jednou rukou a otáčí se kolem druhé paže o 180°, a to buď obličejem ve směru pohybu (obrat vlevo levoruč nebo vpravo pravoruč) - viz obr. 30, nebo zády ve směru pohybu (obrat vlevo pravoruč nebo vpravo levoruč).

Ručkování na bradlech

Výchozí poloha svis vnitřhmatem bočně na bradlech (osa ramen je kolmá na bradla). Cvičenec ručkuje směrem vpřed a vzad. Viz obr. 31.



Obrázek 31: Ručkování na bradlech

Svis vznesmo na kruzích

Výchozí poloha svis na kruzích. Cvičenec provede svis vznesmo (viz. obr. 33), je neustále ve zrakovém kontaktu s nohama. Po výdrž (cca 2 s) přechází plynule zpět a provede přednos ve svisu (viz. obr. 32) s obdobně dlouhou výdrží.

Svis vzadu na kruzích - „Skin the Cat“

Výchozí poloha svis na kruzích, přednožit (obr. 32 – přednos ve svisu). Cvičenec provede svis vznesmo (přitom je neustále ve zrakovém kontaktu s nohama - viz obr. 33), z této polohy se plynule napřímí do svisu střemhlav (obr. 34), a dále přechází bez krčení nohou do polohy svisu vzadu viz. obr. 35 (výdrž cca 2 s). Z této polohy návrat zpět do výchozí polohy.



Obrázek 32:
Přednos ve svisu



Obrázek 33:
Svis vznesmo



Obrázek 34:
Svis střemhlav



Obrázek 35: Svis
vzadu

5.3.4 Stimulace silové obratnosti

Definici silové obratnosti uvádí ve své knize Kuzněcov (1974) jako způsobilost přesně diferencovat úsilí různého charakteru při různém pracovním režimu svalů v rámci přesně vymezených pohybů ve sportech, kde je přesnost hodnotou výkonu. Cvičenec s rozvinutou silovou obratností je způsobilý účelně koordinovat vlastní pohyby a rychle se učit novým dovednostem. K účelnému provedení pohybového úkolu cvičenec užívá vždy pouze takové množství síly a rozložení jejích účinků v čase (tzv. „timing“) tak, aby byl pohybový úkol splněn co nejpřesněji a nejekonomičtěji. Podmínkou rozvoje obratnosti je variabilita cvičení, jinými slovy měnlivost zadání pohybových úkolů a podmínek, ve kterých jsou prováděny. Způsobem, kterým navýšíme koordinační náročnost cvičení, může být např. zmenšení plochy nebo stability opory (dochází k většímu „balancování“ a cvičenec tak zapojuje více svalů a jejich smyček), dále můžeme omezit optické informace zavřením očí, nebo jednoduše navýšit technickou obtížnost cvičení. Jinými slovy: shyb na kruzích udělá každý, kdo má dostatečnou sílu flexorů paží, ale vzepření souruč (přechod ze svisu až do vzporu) udělá pouze ten, kdo má dostatečnou sílu flexorů paží a dokáže udržet ruce v průběhu pohybu co nejblíže trupu, a to se musí naučit.

Lezení v kliku ležmo - „Spiderman“

Výchozí poloha klik ležmo rozkročný. Postupným střídavým dopínáním a krčením paží a dolních končetin na levé a pravé straně (současně stejnostranné končetiny) se posunovat vpřed jako pavouk. V průběhu pohybu nesmí docházet ke kontaktu trupu s podložkou, ani k výraznému oddálení boků od podložky. Cvičení má komplexní posilovací účinek, kde jsou zapojeny veškeré podstatné svalové partie. Činnost provádíme ve směru vpřed i vzad.



Obrázek 36: Lezení v kliku ležmo - „Spiderman“

Kroužení v přednožení

Výchozí poloha – leh, upažit, přednožit poníž, zvednout hlavu, paže i ramena nad podložku. Opakovaně provádět oběma nohama kruhy vlevo – vpravo, postupně zvětšovat rozsah. Viz. obr. 37. Cvičení stimuluje především funkci břišního svalstva. Pro ztížení cvičící drží mezi kotníky medicinbal nebo gymnastický míč.



Obrázek 37: Kroužení v přednožení



Obrázek 38: „Pavouček“

„Pavouček“

Výchozí poloha vzpor dřepmo rozkročný. Pokrčením paží se zapřít oběma lokty o vnitřní strany kolenních kloubů a pozvolna přenést váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou) - viz. obr. 38. V této poloze balancovat a setrvat 5-30 s.

Most s oporou o hlavu

Výchozí poloha leh pokrčmo, paže zkřížit na hrudníku. Úkolem je zvednout boky a trup nad podložku tak, aby se země dotýkaly pouze nohy a hlava. V této poloze cvičenec zvedne pravou nohu nad podložku a dopne ji (viz. obr. 39), výdrž cca 2 s, přinoží a činnost opakuje levou nohou.



Obrázek 39: Most s oporou o hlavu

Balancování v kleku na gymnastickém míči

Výchozí poloha vzpor klečmo na gymnastickém míči. Napřímením přenést váhu na kolena, upažit. Viz. obr. 40. V této labilní poloze 5-10 s balancovat. Náročnější variantou může být např. balancování v podřepu rozkročném.

Přednos ve vzporu na medicinbalech

Cvičenec provádí přednos ve vzporu na medicinbalech (viz. obr. 41), cvičení kombinuje s roznožením a vysunutím boků před ruce (tzv. vznos).



Obrázek 41: Přednos ve vzporu na medicinbalech



Obrázek 40: Balancování v kleku na gymnastickém míči

Komíhání ve visu závěsem v podkolení

Výchozí poloha vis závěsem v podkolení na kruzích. Aktivitou břišního svalstva provádět komíhání - předklonit trup a hlavu co nejblíže ke kruhům, zaklonit s lehkým prohnutím v bederní oblasti - rytmicky opakovat.



Obrázek 42: Komíhání ve visu závěsem v podkolenní

Výmyk zadem na hrazdě

Výchozí poloha svis vzadu střemhlav na hrazdě (viz. obr. 43). Pozvolným krčením paží (přitahováním) cvičenec zvedá dolní končetiny a boky nad a přes hrazdu s mírným prohnutím v bedrech, což umožňuje přetočit se zvolna do polohy vzporu vzadu (viz. obr. 44). Cvičení spočívá v jemné koordinaci flexorů paží.

Opakované náskoky do vzporu na hrazdě

Výchozí poloha shyb stojmo, hrazda ve výši ramen. Odrazem nohou a dynamickou vzpíravou aktivitou paží se dostat do polohy vzporu – opakovaně. Náročnost cvičení spočívá zejména ve sladění odrazu nohou, krčení a vzpíravé činnosti paží. V obtížnější verzi provádíme to samé, ale na kruzích, které mají na rozdíl od hrazdy volnou osu.



Obrázek 43: Výmyk zadem - 1. fáze



Obrázek 44: Výmyk zadem - 2. fáze



Obrázek 45: Náskok do vzporu na hrazdě - 1. fáze



Obrázek 46: Náskok do vzporu na hrazdě - 2. fáze

„Planche“

Výchozí poloha vzpor ležmo rozkročný. Zapření loktu jedné ruky o pánev tak, aby bylo předloktí kolmo k zemi. Druhou ruku opřít v úrovni ramen o zem (pomáhá vybalancovat horizontální polohu těla), viz obr. 47.



Obrázek 47: „Planche“

6 DISKUSE

Ačkoliv je kalisthenika s gymnastikou v mnohém podobná, jedná se o dva svébytné sporty s podobným pohybovým obsahem a specifickým způsobem hodnocení výkonu. V rámci dotazníkového šetření jsem se zaměřila na postižení názorů jak trenérů, tak závodníků v kalisthenice na spojitost gymnastiky a kalistheniky. Názory na tuto problematiku se mohou s oslovenými respondenty různit, ale 55 oslovených respondentů považuji za dostatečně velkou skupinu pro statisticky relevantní vyjádření výsledků dotazníkového šetření. V tomto případě jsem oslovila své známé a přátele z řad závodníků a trenérů po České a Slovenské republice. Cvičenci na vysoké úrovni se na danou problematiku mohou dívat jinak než začátečníci, záleží na úhlech pohledu, na podmínkách cvičení, osobních sympatiích ke gymnastice a na dalších faktorech.

Problematickým místem této diplomové práce je malé množství existujících relevantních zdrojů použitelných k literární rešerši. O kalisthenice jakožto o „novém sportu“ toho doposud nebylo napsáno mnoho (na rozdíl od gymnastiky), proto je z velké části čerpáno z internetových webových stránek. Tento fakt by však neměl být důvodem ke zpochybnění výsledků této práce a já doufám, že tímto přispěji k rozšíření povědomí o kalisthenice jako relativně novém sportu.

Mezi gymnasty a cvičenci čisté kalistheniky jsou patrné i další rozdíly, které jsem doposud v této práci nerozebírala. Jedním z nich je používání gymnastických řemínků. Na závodech freestyle gymnastické řemínky nepřicházejí v úvahu, jsou dokonce zakázané - a to přesto, že atleti mnohdy provádějí podobné prvky, i když málokdy se stane, aby byly tak „čisté“ jako u gymnastiky. Jak již bylo řečeno, gymnastika má svou svébytnou estetickou stránku. Na závodech (i v tréninkovém procesu) gymnasté používají gymnastické řemínky s válečky odmalička, cvičenci kalistheniky využívají maximálně bandáže na zápěstí o různé tvrdosti a tloušťce. Gymnastické řemínky nebo rukavice využívají maximálně v tréninku.

Co se týče návrhu pohybového programu, jak jsem již uváděla, nejedná se o konkrétní „model tréninku“, jelikož není uvedena organizace a dávkování, jedná se pouze o rozšíření tréninkových prostředků pro začátečníky o strukturálně vymezené a zdůvodněné bloky gymnastické motoricko-funkční přípravy, které by jim měly napomoci ve sportovní přípravě. Jedná se o cviky doporučené, jejichž dávkování je třeba přizpůsobit individuálním potřebám cvičence. Je třeba si uvědomit, že každý člověk má jiné dispozice a jinou „výchozí“ úroveň tělesné zdatnosti. Proto by uvedené počty opakování nemusely být směrodatné. Vždy by mělo

být základem zachování kvality pohybu, což např. u zpevňovacích průprav a držení statických poloh nemusí cvičenec sám vždy dobře poznat a posoudit. Pro začátečníky je obecně vhodné vždy začínat s pomocí trenéra a pod dohledem respektovat zákonitosti tréninkového procesu a tvořit si již od začátku správné pohybové návyky.

Následující řádky věnuji odpovědím z dotazníku a diskutování jednotlivých grafů.

Je zajímavé, že 76,4 % dotazovaných má zkušenost s gymnastikou mimo ŠTV (ot. č. 1), dokonce 89,1 % se vyjadřuje kladně k zařazování gymnastických průprav v rámci tréninku kalistheniky (prostý součet odpovědí „rozhodně ano“ a „spíše ano“; ot. č. 5). Co se ovšem týče samostatného zařazování gymnastických cvičení do tréninků kalistheniky (ot. 6), největší množství respondentů (41,8 %) odpovědělo, že ji „zřídka pravidelně“ zařazují. Zpochybnitelný je fakt, že každý cvičenec tímto termínem může zamýšlet odlišnou kvantitu tréninkových jednotek. Každopádně z uvedených procentuálních hodnot můžeme usoudit, že gymnastika je pro mnohé atlety - cvičence kalistheniky v teoretické rovině vítaným doplňkovým sportem, ale v praktické rovině ať z časových nebo jiných důvodů již tak často zařazována do tréninků není.

Dalším zajímavým a paradoxním faktem je, že ačkoliv 98,2 % dotazovaných připouští, že závodníci v kalisthenice, kteří prošli gymnastickou průpravou, mají výhodnější výchozí pozici než ostatní (součet odpovědí ANO a ANO ale nevýznamně), pouhých 21,8 % někdy požádalo tyto „zkušenější atlety“ (gymnasty) o pomoc s tvorbou freestyle sestavy. Jde až o nelogickou skutečnost, neboť dle mého názoru, by si vyslechnutím rad „cvičenci čisté kalistheniky“, rozšířili obzory, zdokonalili se v některých oblastech a především by měli o něco širší škálu cviků a pohledů na danou problematiku navíc. Kalisthenika by se tím posunula ve vývoji vpřed. K tomuto závěru jsem dospěla pomocí otázek 3 a 4.

Jak již bylo řečeno, 76,4 % dotazovaných má zkušenost s gymnastikou mimo ŠTV, ovšem dokonce více jak 80 % zastává názor, že gymnastika není v hodinách TV zařazována dostatečně často (viz. ot. 2). Osobně jsem stejného názoru, gymnastickou průpravu považuji za základ každého sportu. Otázkou zůstává, jestli se v budoucnosti podaří tento stav ve školství zlepšit. Mnozí učitelé nezařazují gymnastiku do výuky z důvodu obavy ze zranění, a to koresponduje s jejich ne vždy dostatečnou odbornou připraveností.

Odpověď na poslední otázku ohledně vnímání hudby na freestyle soutěžích je naneštěstí mnohdy zřejmá - není překvapující, že 56,4 % závodníků v disciplíně freestyle vnímá hudbu ve své sestavě jen jako podkres, pozadí. Zde narážíme na velký kontrast s gymnastikou. Ta si zejména u ženské akrobacie (či moderní gymnastiky apod.) dává velmi záležet na výběru hudby, aby tempo a rytmizace byly odpovídající vůči daným pohybům. Je nezpochybnitelné, že u obou sportů soulad pohybu s hudební předlohou umocňuje prožitek (jak divácký, tak vlastních závodníků) a sportovní výkon. Nesmíme se na ně ovšem dívat stejným měřítkem. Na sestavy freestyle se také vybírá diametrálně charakterově odlišná hudba. Jak již bylo řečeno, je kalisthenika teprve začínajícím sportem a lze jen doufat, že v procesu jeho vývoje dojde k těsnějšímu propojení pohybového obsahu s hudební předlohou.

7 ZÁVĚR

Diplomová práce byla zpracována na základě splnění všech úkolů, které jsou formulovány v jejím zadání. Dotazníkové šetření prokázalo zájem cvičenců kalistheniky o gymnastiku, a prezentované výsledky mají napomoci pochopit propojenost mezi těmito dvěma sportovními odvětvími. Výsledky dotazníkového šetření jsou limitovány výběrem respondentů.

Pohybový program byl navržen tak, aby jednotlivé prvky kladly co nejmenší nároky na prostorovou a materiální náročnost. Uvedená cvičení se dají provozovat na venkovních workoutových hřištích, v tělocvičnách, nebo zaměřených workoutových halách, ale velkou část cvičení lze provozovat také venku bez jakéhokoliv vybavení.

Kalisthenika a street workout se v posledních letech těší z rozvoje a celosvětově šířící se popularity. Naopak gymnastika v naší zemi na popularitě velmi ztratila. V dnešní době už málokdo ví, kdo je například Bedřich Šupčík, Ladislav Vácha nebo Eva Bosáková. Přitom všichni z uvedených osobností jsou několikanásobní medailisté z letních olympijských her. Mluvíme-li konkrétně o sportovní gymnastice, dobře vybavených gymnastických tělocvičen je v České republice pomálu. Dle mého názoru není gymnastice věnováno tolik pozornosti, kolik by si zasloužila. Gymnastika je, co se týče tělesného rozvoje, velmi všestranným sportem,

který má co nabídnout i ostatním sportovním odvětvím. Osobně bych ji nazvala až „kolébkou sportů“. Gymnastická příprava sportovce je nezbytná ve všech vrcholových a výkonnostních sportech a zasloužila by více pozornosti.

Kalisthenika a street workout jako „relativně nový sport“ se jeví jako atraktivní forma na pomezí rekreačního a výkonnostního sportu obohacující nabídku volnočasových aktivit pro širokou veřejnost. V tomto sportu se dá i soutěžit, dnes již existují četné workoutové soutěže včetně Mistrovských soutěží. Z průzkumu počtu hřišť na území České republiky vyplývá, že si tento sport nachází podporu ve vedení měst a obcí a podmínky pro venkovní posilování se u nás neustále zlepšují. Na šíření kalistheniky mají obrovskou zásluhu jednotlivé komunity cvičenců, které se snaží sport rozšířit (a to zejména mezi mládež ve svém městě či obci), ale třeba také i atraktivní videa na internetu.

Pokud posilujeme s rozumem, může nám kalisthenika pomoci vybudovat zdravé, odolné a dobře vypadající tělo. Nebezpečím ovšem shledávám přístup k ne vždy úplně kvalitním informacím, jak správně cvičit. Dnes existuje spousta internetových návodů na posilování s vlastní vahou a nemálo samozvaných „odborníků“ na cvičení. Nedostatečná erudovanost ovšem může značit reálné riziko zranění z důvodu provádění špatné techniky, přeceňování vlastních sil nebo nedostatečné připravenosti organismu na zátěž.

Námětem pro další výzkum by pak mohlo být zjišťování úrovně flexibility u cvičenců kalistheniky nebo rozšíření navrhovaného pohybového programu o další bloky MFP.

8 BIBLIOGRAFIE

- AktinRedakce. (2015). *Aktin*. Získáno 27. 5 2019, z Funkční tréninky a jejich využití:
<https://aktin.cz/3111-funkcni-treninky-a-jejich-vyuziti>
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). *Movement Skill Assessment*. University of Minnesota: Human Kinetics Publishers.
- Česká gymnastická federace. (2018). *ČGF - Česká gymnastická federace*. Získáno 10. 6 2019, z <http://www.gymfed.cz/parkour/>
- Česká unie sportu, z.s. (2. 6 2019). *ČUS*. Načteno z ČUS - O nás: <https://www.cuscz.cz/o-nas/co-je-cus.html>
- Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Dovalil, J., & a kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- EliteGymBrno. (2015). *Historie CrossFitu*. Získáno 2019, z <http://www.elitegymbrno.cz/clanky/historie-crossfit->
- eMUNI webová knihovna. (2015). Načteno z eMUNI webová knihovna:
<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-26/images/pics/obr15.png>
- ftvs.cuni.cz. (2009). *Fakulta tělesné výchovy a sportu*. Získáno 10. 5 2019, z https://ftvs.cuni.cz/FTVS-740-version1-mng_gymnastika_prednaska.pdf
- Fyzioterapeuti.cz. (2019). *Fyzioterapeuti.cz*. Načteno z Funkční trénink:
<http://www.fyzioterapeuti.cz/podstranky/definice-funkcni-trenink>
- Gundlach, H. (1968). *Systembeziehungen körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur* (Sv. 17). Berlin.
- Gymnastika. (2019). *Wikipedia*. Načteno z <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gymnastika>
- Kalym, A. (2014). *Complete Calisthenics: The Ultimate Guide to Bodyweight Exercise*. Createspace.
- Kolektiv autorů. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: FTVS UK.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2014). *Gymnastické posilování, Motoricko-funkční příprava*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- KurzyCZ. (26. 5 2015). *Rejstřík firem*. Získáno 21. 5 2019, z Kurzy.cz: <https://rejstrik-firem.kurzy.cz/03678695/cesky-svaz-street-workoutu-z-s/>
- Kuzněcov, V. V. (1974). *Silový trénink*. Praha: Olympia.

- Martens, R. (2004). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Měkota, K. (2000). Definice a struktura motorických schopností. Novější poznatky a střety názorů. *Česká kinantropologie*, 3, 59 - 69.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- MUNI. (2015). *Masarykova univerzita, informační systém*. Načteno z <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js13/balcvic/web/pics/obr001.png>
- Novák, A. (1970). *Biomechanika tělesných cvičení*. Praha: SPN.
- Novotná, V., Čechovská, I., & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Regál, O. (2015). Street workout jako sport pro všechny. Praha: FTVS UK, bakalářská práce.
- RVL13. (2019). *RVL13.com*. Načteno z <https://www.rvl13.com/park/114-street-workoutovy-park-rvl13>
- Schnabel, G., Harre, D., & Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft: Leistung - Training - Wettkampf*. Berlin: Sportverlag.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik - kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sommer, C. (2008). *Building the Gymnastic Body: The Science of Gymnastics and Strength Training*. Arizona: Olympic Bodies, LLC.
- SopohoGym. (2019). *Sportovní gymnastika Horní Počernice*. Načteno z O gymnastice - Historie: <http://www.sohopo-gymnastika.estranky.cz/clanky/o-gymnastice.html>
- Stephenson, J., & Swank, A. M. (12 2004). Core Training: Designing a Program for Anyone. *Strength and Conditioning Journal*, 26(6), 34 - 37. Získáno 20. 7 2019
- Szopa, J. (1995). *Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności człowieka w świetle poglądów „sokoły Krakowskiej“*. *Antropomotoryka*. (Sv. 12).
- Šopor, M. (2013). *ronnie.cz*. Získáno 22. 5 2019, z Street workout - základní informace o tréninku s vlastní vahou: <https://kulturistika.ronnie.cz/c-14319-street-workout-zakladni-informace-o-treninku-s-vlastni-vahou.html>
- Trojovský, F. (2013). Projekt outdoor fitness parku. Masarykova Univerzita, diplomová práce. Získáno 2019, z

http://is.muni.cz/th/74164/fsps_m/DiplomkaFilip_Trojovsky__ASEBS_Tisk.pdf?lang=en

Vomáčko, L. (6. 4 2015). Úvod do směru Aktivity v přírodě. *přednáška*. Praha: FTVS UK.

Wikipedie. (2017). *Kalisthenika*. Získáno 20. 5 2019, z

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalisthenika>

WOblog. (2019). *WOblog*. Načteno z <http://www.woblog.cz/hriste>

WSWCF. (2011). *World Street Workout & Calisthenics Federation*. Získáno 23. 5 2019, z

About World Street Workout & Calisthenics Federation:

<https://wswcf.org/wswcf/about/>

WSWCF. (28. 7 2019). *World Street Workout & Calisthenics Federation*. Načteno z WSWCF

- World Freestyle Championship 2019: [https://wswcf.org/competitions/world-](https://wswcf.org/competitions/world-freestyle-championship-2019/)

[freestyle-championship-2019/](https://wswcf.org/competitions/world-freestyle-championship-2019/)

9 PŘÍLOHY

Příloha 1: Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha 2: Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Průnik kalistheniky jako relativně nového sportu s gymnastikou

Forma projektu: diplomová práce

Období realizace: červenec 2019

Předkladatel: Bc. Ladislava Jeřábková, FTVS UK, Katedra gymnastiky

Hlavní řešitel: Bc. Ladislava Jeřábková, FTVS UK, Katedra gymnastiky

Místo výzkumu (pracoviště): Katedra gymnastiky

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Jaroslav Křištofič

Popis projektu: Ve své diplomové práci se zabývám zejména hledáním průniku dvou sportů - kalistheniky a gymnastiky. Důvodem žádosti o vyjádření Etické komise je fotografování mé vlastní osoby za účelem sestavení návrhu pohybového programu. Návrh pohybového programu tak bude pro lepší představu o správném provedení cviků doplněn o obrázky. Dalším cílem práce je literární rešerše o kalisthenice.

Charakteristika účastníků výzkumu: Počet účastníků: 1. 24 let, zdravotní způsobilost dobrá, výkonnostní sportovkyně v kalisthenice a OCR

Zajištění bezpečnosti: Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Cvičenec (má vlastní osoba) se musí před fotografováním řádně rozcvičit. Fotografování se bude konat venku za příznivých podmínek počasí.

Etické aspekty výzkumu:

Získaná data budou publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Fotografie nebudou znázorňovat citlivý obsah. Konečná podoba fotografií bude schválena vedoucím práce. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Informovaný souhlas: přiložen - IS řešitelce předá vedoucí práce

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 20. 5. 2019

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce názvem Průnik kalistheniky jako relativně nového sportu s gymnastikou prováděné na Katedře gymnastiky.

Projekt není financován

Cíl projektu: fotografování mé vlastní osoby za účelem sestavení návrhu pohybového programu - pohybový program bude pro představu o správném provedení cviků doplněn o obrázky.

Trvání: až do dosažení správné techniky jednotlivých cviků, odhad: 2h + upravování fotografií (ořezávání obrázků, a vložení do DP)

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Cvičenec (má vlastní osoba) se musí před fotografováním řádně rozcvičit. Fotografování se bude konat v prostorech univerzální posilovny VT GYM pražských Letňanech.

Přínos: Sestavení přehledného návrhu pohybového programu pro začínající adepty kalistheniky. Literární rešerše o kalisthenice a gymnastice, najít jejich průniku.

Získaná data budou publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Výsledky a závěry výzkumu budou zveřejněny v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS) na internetu.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Ladislava Jeřábková Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: PhDr. Jaroslav Křištofíč Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka:.....

Podpis: